

## Tipps für Eltern und Betreuer

Kidscape ist hier, um Kindern und Familien zu helfen. Wir unterstützen Sie, wenn Ihr Kind eingeschult wird oder die Schule wechselt und Sie sich wegen Mobbing Sorgen machen und natürlich auch, wenn Sie sich bereits in einer Mobbing-Situation befinden und nicht sicher sind, wie Sie damit umgehen sollen.

Kidscape hat sich zum Ziel gesetzt, vielschichtige Gemeinden in England und Wales zu unterstützen. Wir wollen alle Kinder und Familien erreichen, die Hilfe gegen Mobbing benötigen und freuen uns daher, Ihnen unsere Top Tipps in Ihrer Sprache zur Verfügung zu stellen. Wir hoffen, dass sie hilfreich für Sie sind.

## Bereiten Sie Ihr Kind auf das Schulleben vor

**1 Machen Sie sich nicht zu viele Sorgen**  
Das ist leichter gesagt, als getan, aber für die meisten Kinder ist Schule ein positives Erlebnis, sie sind in der Lage, mit Herausforderungen umzugehen und entwickeln sich zu glücklichen jungen Erwachsenen.

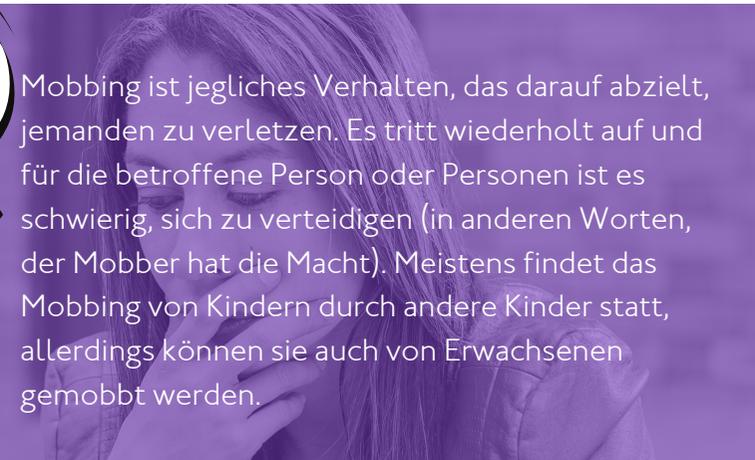
**2 Glauben Sie an sich**  
Falls Herausforderungen auf Sie zukommen, werden Sie die Stärke und die Fähigkeit haben, um Ihr Kind zu unterstützen. Daneben gibt es eine Reihe von Leuten, die Ihnen helfen können, falls Sie nicht sicher sind, was zu tun ist. Außerdem ist auch Kidscape immer für Sie da.

**3 Üben Sie mit Ihrem Kind**  
Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, wie man Freunde macht (z.B. Hallo zu sagen, jemandem Fragen zu seiner Person zu stellen, freundlich zu sein) und was es bedeutet, ein guter Freund zu sein (z.B. Freunde verletzen einander nicht). Spielen Sie gemeinsam durch, wie man auf einen gemeinen Kommentar oder verletzendes Verhalten reagieren sollte. Machen Sie Ihrem Kind klar, dass es in seiner Macht liegt, gegen Mobbing aktiv zu werden und sagen Sie Ihrem Kind wiederholt, dass Sie für sie oder ihn da sind.

**4 Freundlichkeit beibringen**  
Da Ihr Kind Sie ganz genau beobachtet, sollten Sie sich bewusst machen, wie Sie über andere Menschen sprechen. Ermutigen Sie Ihr Kind dazu, für andere einzustehen, alle mitspielen zu lassen und sich selbst und andere zu mögen.

Was ist Mobbing?

Mobbing ist jegliches Verhalten, das darauf abzielt, jemanden zu verletzen. Es tritt wiederholt auf und für die betroffene Person oder Personen ist es schwierig, sich zu verteidigen (in anderen Worten, der Mobber hat die Macht). Meistens findet das Mobbing von Kindern durch andere Kinder statt, allerdings können sie auch von Erwachsenen gemobbt werden.



## Was ist Mobbing?

### Wie sieht Mobbing aus?

Verletzendes Verhalten kann viele Formen annehmen, wobei Kinder uns erzählen, dass beschimpft zu werden die häufigste Art des Mobbings ist (Worte können manchmal mehr verletzen als ein Schlag ins Gesicht). Mobbing kann jedoch auch körperliche und emotionale Formen annehmen und von Angesicht zu Angesicht oder online stattfinden (Cybermobbing). Interessanterweise erzählen uns Kinder, dass das persönliche Mobben am schwierigsten zu ertragen ist.

### „Anders-sein“ als Angriffsziel

Mobbende Kinder nutzen häufig jede Art des „Anders-seins“ als Angriffsziel. Unglücklicherweise bedeutet das, dass gerade Kinder mit Behinderungen und pädagogischem Förderbedarf, Kinder mit Entstellungen jeglicher Art, pflegende Kinder und Jugendliche, Heimkinder, Kinder, die einer ethnischen Minderheit angehören, in Armut leben, einen Angehörigen verloren haben, allergisch sind, nicht den „Geschlechtnormen“ entsprechen oder ihre eigene Sexualität erforschen oft zum Angriffsziel werden.

### Anzeichen, dass Ihr Kind gemobbt wird

Eine Veränderung im Verhalten Ihres Kindes (lauter, leiser), Angst, in die Schule zu gehen oder an den üblichen Aktivitäten teilzunehmen, unerklärte Krankheiten wie Bauch- oder Kopfschmerzen, unruhiges Schlafen, Bettnässen, Verletzungen und verlorene oder gestohlene Gegenstände könnten alles Anzeichen für Mobbing sein.

## Was tun, wenn Sie glauben, dass Ihr Kind gemobbt wird

### 1 Bleiben Sie ruhig

Es fühlt sich furchtbar an, wenn man vermutet, dass sein Kind gemobbt wird, aber mit der richtigen Unterstützung können Sie die Lage meistern. Für Ihr Kind ist es wichtig, dass Sie ruhig bleiben. Lassen Sie Ihren coolen und fähigen inneren Kämpfer raus.

### 2 Schaffen Sie Raum zum Reden

Zwar ist unser Leben stressig und hektisch, aber Kinder brauchen Ihre Nähe, um sich Ihnen anzuvertrauen. Manchmal kann eine direkte Frage zum Ziel führen, aber es kann auch helfen, einen Spaziergang oder eine Spazierfahrt zu machen oder gemeinsam essen zu gehen. Dabei können Sie vorsichtig fragen, wie sich Ihr Kind im Hinblick auf die Schule und das Leben im Allgemeinen fühlt. Hören Sie aufmerksam zu und achten Sie auf die Körpersprache. Wenn sich Ihr Kind bei diesem Anlass nicht offen äußert, sollten Sie weitere Gelegenheiten schaffen, bis es dazu bereit ist.

### 3 Fragen Sie andere

Mitunter hilft es, andere Eltern zu fragen, ob ihnen etwas aufgefallen ist. Dabei sollte man jedoch vorsichtig vorgehen, um Getratsche zu vermeiden, aber andere Kinder können oft die besten Informationsquellen sein. Fragen Sie auch die Lehrer, ob sie eine Veränderung an Ihrem Kind bemerkt haben.



## Mein Kind wird gemobbt – was soll ich tun?



### 1 Beruhigen Sie Ihr Kind

Lassen Sie Ihr Kind wissen, dass sie oder ihn keine Schuld trifft und dass Sie gemeinsam eine Lösung finden werden.

### 2 Machen Sie Notizen

Schreiben Sie auf, was, wann, wo, mit wem und wie lange passiert ist und führen Sie Buch über die Ereignisse.

### 3 Fragen Sie Ihr Kind, was es braucht

Fragen Sie Ihr Kind, wie es sich fühlt und welche Unterstützung es von Ihnen braucht. Es ist wichtig, dass Ihr Kind spürt, dass es Kontrolle über die Situation hat. Da Ihr Kind Angst davor haben könnte, was passiert, wenn es mit anderen darüber redet (z.B. Petze genannt zu werden), überlegen Sie gemeinsam, wie Sie am besten vorgehen.

### 4 Sprechen Sie mit jemandem in der Schule

Dieser Schritt könnte Ihrem Kind große Angst einjagen, daher sollten Sie in Ruhe darüber sprechen, an wen Sie sich am besten wenden können und was Sie von dieser Person erwarten. Der Schwerpunkt sollte darauf liegen, dass das Mobbing aufhört.

### 5 Beschützen Sie Ihr Kind

Halten Sie Ihr Kind aus Situationen fern, in denen es gefährdet ist, insbesondere dann, wenn es bereits verletzt wurde oder die Gefahr einer Verletzung besteht. Die Sicherheit des Kindes steht an erster Stelle. Schulen sind rechtlich zum Schutz von Kindern verpflichtet und müssen daher mit Ihnen kooperieren. Wenn Ihr Kind angegriffen oder bedroht wurde, können Sie sich auch an das Jugendamt und / oder die Polizei wenden.

## Mein Kind wird gemobbt – was soll ich tun?

### 6 Überlegen Sie, wer außerdem helfen könnte

Gerade in dieser Zeit braucht Ihr Kind Unterstützung. Helfen Sie ihm daher dabei, zu überlegen, wer in der Schule auf seiner Seite ist und helfen kann. Das können zum Beispiel andere Kinder oder Lehrer sein, die Ihr Kind mag und denen es vertraut. Ermutigen Sie es außerdem, an Aktivitäten teilzunehmen, bei denen es sich gut fühlt und Freundschaften außerhalb der Schule zu pflegen.

### 7 Haben Sie keine Angst davor, mit Ihrem Arzt zu sprechen

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn das Mobbing Ihr Kind körperlich oder psychisch krank macht (z.B. wenn es sehr ängstlich oder nervös ist).

### 8 Hilfe – die Lehrer unternehmen nichts

Versuchen Sie, nicht wütend zu werden – machen Sie der Schulleitung klar, dass sie zusammenarbeiten müssen, bis das Mobbing aufhört. Wenn das jedoch nicht ausreicht, können sie dem Beschwerdeprozess der Schule folgen und das Jugendamt kontaktieren. Die Schule und der Staat sind rechtlich dazu verpflichtet, Kinder zu schützen. Des Weiteren stellt das Bildungsministerium Informationen dazu bereit, wie man je nach Schulart eine Beschwerde eskalieren kann. Es könnte außerdem hilfreich sein, auf die Dokumente „Mobbing in Schulen Vorbeugen und Angehen“ (Prevent and Tackling Bullying in Schools) und „Kinder im Bildungswesen Schützen“ (Keeping Children Safe in Education) zu verweisen, um zu zeigen, dass Sie die Rechte Ihres Kindes kennen.

## Praktische Schritte

Kidscape hilft dabei, das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl von Kindern und Familien aufzubauen, die sich in einer Mobbing-Situation befinden. Mobbende Kinder suchen oft nach etwas, das sie als Schwäche in anderen Menschen ansehen und wählen daher häufig Kinder, die schüchtern oder unsicher wirken.

Wir bringen Kindern selbstsicheres Verhalten bei wie gerade zu stehen, Augenkontakt herzustellen, selbstbewusst „nein“ zu sagen und sich zu weigern, auf den Mobber einzugehen.

Wir organisieren landesweit ZAP-Workshops, die diese Fähigkeiten beibringen können – siehe [www.kidscape.org.uk/zap](http://www.kidscape.org.uk/zap) für weitere Informationen.



## Was tun, wenn mein Kind andere mobbt?

**Auch hier gilt, nicht in Panik zu verfallen.**

Kinder mobben aus einer Vielzahl von Gründen. Manchmal sind es Kinder, die beliebt sind und gemocht werden und ihre Stellung halten wollen und manchmal kann es das genaue Gegenteil sein – Kinder fühlen sich verletztlich und unsicher und lassen es an anderen aus. Mitunter mobben gemobbte Kinder auch andere. Letztendlich ist jeder von uns zum Mobbing fähig.

Helfen Sie Ihrem Kind zu sehen, dass sein Verhalten verletzend ist und machen Sie deutlich, dass es aufhören muss. Sprechen Sie mit ihm darüber, warum es macht, was es macht und wie es stattdessen auf eine positive Art Freunde machen und halten kann, ohne dabei andere zu verletzen. Ermutigen Sie es weiterhin, den Spieß umzudrehen und derjenige zu sein, der sich für traurige oder einsame Menschen einsetzt. Ihr Kind kann seine Kräfte zum Guten nutzen!



# Hilfe, das Mobbing ist online

Wenn Mobbing in sozialen Netzwerken, Spielen oder auf Webseiten passiert, kann es schwierig sein, damit umzugehen oder davon zu entkommen. Möglicherweise sind Ihnen die Seiten, ihr Kind nutzt oder die Spiele, die es spielt, nicht vertraut und Sie sind nicht sicher, was zu tun ist.

## 1 Halten Sie nach Anzeichen Ausschau

Wenn Ihr Kind beunruhigt oder verstimmt ist, nachdem es online war, könnte das ein Zeichen für Cybermobbing sein.

## 2 Sprechen Sie mit ihm...

... darüber, was Cybermobbing ist (Leute, die jemanden bewusst verletzen) und raten Sie ihm, sich nicht zu rächen. Eine Möglichkeit ist, Unterhaltungen abubrechen oder eine kurze Pause zu machen, bevor man wieder online geht.

## 3 Beruhigen, notieren, melden.

Versichern Sie Ihrem Kind, dass alles gut wird und sie das Problem gemeinsam angehen werden. Außerdem sollten Sie versuchen, nicht wütend zu werden, falls Ihr Kind etwas gepostet oder geteilt hat, das zu dem Mobbing geführt hat. Wir alle machen Fehler und Sie können stattdessen die Gelegenheit nutzen, nochmals deutlich zu machen, dass man erst nachdenken sollte, bevor man etwas teilt. Falls die Cybermobber auch in die Schule Ihres Kindes gehen, ist es wichtig, über die Ereignisse Buch zu führen und mit der Schule zu teilen.

## 4 Online melden

Die meisten Internetplattformen machen es möglich, Mobbing zu melden. Für Ratschläge und Tipps, um Mobbing und verletzendes Verhalten online zu melden, besuchen Sie [www.internetmatters.org](http://www.internetmatters.org) oder [www.childnet.com](http://www.childnet.com)



## Weitere Informationen

Diese Organisationen stehen Kindern und Jugendlichen, die gemobbt werden, mit Rat und Tat zur Seite:

Kidscape: [www.kidscape.org.uk](http://www.kidscape.org.uk)

Childline: [www.childline.org.uk](http://www.childline.org.uk)

The Mix: [www.themix.org.uk](http://www.themix.org.uk) (für unter 25jährige)

YoungMinds: [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)

Für weitere Informationen zu Kidscape ZAP Workshops und Rat und Orientierungshilfen für Eltern und Kinder, besuchen Sie [www.kidscape.org.uk/zap](http://www.kidscape.org.uk/zap)

Kidscape betreibt außerdem eine Hotline für Eltern unter [www.kidscape.org.uk/parentsupport](http://www.kidscape.org.uk/parentsupport)