

# Mobbing-Prävention

## Gib Mobbing keine Chance!

### Eltern als Vorbild

Achten Sie auch auf Ihr eigenes Verhalten, wenn es um Ausgrenzung geht. Sie sind das wichtigste Vorbild für Ihr Kind!

### Gemeinsam vorbeugen in der Familie

- Stärken Sie das Selbstwertgefühl des Kindes, leben Sie respektvollen Umgang miteinander und Zivilcourage vor.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über den Umgang mit Konflikten und deren Bewältigung, auch ohne Anlassfall.
- Zeigen Sie Interesse an der Lebenswelt Ihres Kindes! Lassen Sie sich von Ihrem Kind aktuelle Lieblingsseiten oder -spiele im Internet zeigen. Gemeinsame Erfahrungen erleichtern es, über Erlebnisse zu sprechen.

### Gemeinsam vorbeugen in der Schule

- Verhaltensvereinbarung: klare Regeln, respektvoller Umgang
- Schulprojekte, z. B. WiSK, Click & Check etc.
- Aktiv gegen Cyber-Mobbing:  
[www.saferinternet.at/cyber-mobbing](http://www.saferinternet.at/cyber-mobbing)

## Rasches und richtiges Eingreifen gibt Mobbing keine Chance!

Dieser Ratgeber für Eltern entstand auf Anregung der Plattform Elterngesundheit (PEG) unter fachlicher Mitarbeit von:

- Schulpsychologischer Dienst
- Schulärztlicher Dienst
- Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP)
- ökids
- Kriminalprävention der LPD Wien
- Saferinternet.at
- Universität Wien
- ElternvertreterInnen und anderer Schulpartner

Wir danken unseren Sponsoren und Partnern:



forfox

Plattform Elterngesundheit  
[www.elterngesundheit.at](http://www.elterngesundheit.at) | E-mail: [wallner@elterngesundheit.at](mailto:wallner@elterngesundheit.at)

»Was tun bei Mobbing – Ein Leitfaden für Eltern«

1. Auflage: Mai 2013 | Erstdruck: BMUKK

Layout: forfox, [www.forfox.at](http://www.forfox.at) | Fotos: clipdealer.com, fotolia.com

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr



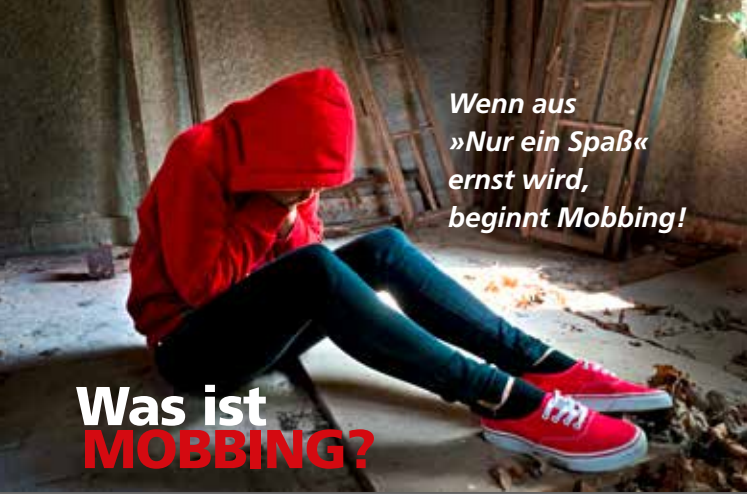
# Was tun bei MOBBING?

Ist mein Kind TäterIn, Opfer oder ZuschauerIn bei Mobbing?

Wo finden wir Hilfe?



Ein Leitfaden für Eltern  
Plattform Elterngesundheit  
[www.elterngesundheit.at](http://www.elterngesundheit.at)



Wenn aus  
»Nur ein Spaß«  
ernst wird,  
beginnt Mobbing!

## Was ist MOBBING?

### Kennzeichen von Mobbing:

- Kräfteungleichgewicht: Das Opfer ist allein und unterlegen
- Häufigkeit und Dauer: wiederholte Vorfälle, Übergriffe erfolgen über einen längeren Zeitraum
- Konfliktlösung: aus eigener Kraft nicht möglich

### und von Cyber-Mobbing:

- Per Internet, Handy (z. B. Facebook, WhatsApp, etc.)
- Rund um die Uhr
- Erreicht ein großes Publikum, Inhalte sind nicht mehr lösbar!
- TäterIn fühlt sich anonymisiert
- Keine klare Rollenabgrenzung: Wechsel zwischen TäterIn – Opfer – ZuschauerIn

### Es handelt sich nicht um Mobbing bei:

- Kurzfristigen Konflikten
- Einzelnen Vorfällen
- Einmaligen Streitigkeiten

## Wo finden wir Hilfe?

### Kostenlose Hotlines:

- » 147 Rat auf Draht:  
kostenlos, rund um die Uhr, anonym, Tel. 147
- » Kriminalprävention Wien Infoline:  
Tel. 0800 / 216 346, Tonbanddienst 0 – 24 h
- » Helpline und Ambulanz des Psychologenverbandes (BÖP):  
Tel. 01 / 50 48 000 (Mo – Fr 9 – 16 Uhr)

### Kostenlose Beratungsstellen:

- » Schulpsychologischer Dienst:  
[www.schulpsychologie.at](http://www.schulpsychologie.at)

### Beratung & Schulprojekte:

- » Click & Check:  
[www.clickundcheck.at](http://www.clickundcheck.at)
- » ökids (Service für Schulen):  
Tel. 01 / 95 81 240, [www.oekids.at](http://www.oekids.at)

### Informationen & Downloads:

- » Weiße Feder:  
[www.gemeinsam-gegen-gewalt.at](http://www.gemeinsam-gegen-gewalt.at)
- » Schulprojekte – WiSK:  
<http://wisk.psychologie.univie.ac.at/>
- » Safer Internet:  
[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)
- » Kostenlose Lehr- und Lernsoftware zur Sicherheit im Internet: [www.safesocialmedia.org](http://www.safesocialmedia.org)
- » Gesellschaft der Schulärztinnen und Schulärzte Österreichs (GSÖ): [www.schulaerzte.at](http://www.schulaerzte.at)

**Alle Anlaufstellen in Ihrem Bundesland  
finden Sie auf: [www.elterngesundheit.at](http://www.elterngesundheit.at)**



## Was tun bei MOBBING?

*Mobbing kann Jede/n treffen, auch Ihr Kind –  
als TäterIn, als Opfer, als ZuschauerIn!*

### Mögliche Anzeichen bei Mobbing:

- Leistungsabfall, schlechte Noten
- Schulangst, Schulverweigerung
- Rückzug, Verschlossenheit
- Psychosomatische Beschwerden (Bauch- oder Kopfschmerzen)
- Stimmungsschwankungen, Lustlosigkeit

### Was tun bei Mobbing:

- Nehmen Sie Ihr Kind ernst
- Nehmen Sie sich Zeit
- Suchen Sie gemeinsam nach Lösungen
- Sichern Sie Beweise (Mobbing-Tagebuch, Screenshots, E-mails und SMS speichern)
- Informieren Sie den Klassenvorstand und/oder die VertrauenslehrerIn
- Suchen Sie gemeinsam mit der Schule nach einer Lösung (Kontakt Direktion)
- Werden Sie peinliche Bilder im Internet los:  
[www.saferinternet.at/cyber-mobbing](http://www.saferinternet.at/cyber-mobbing)
- Holen Sie professionelle Hilfe!  
Anlaufstellen: [www.elterngesundheit.at](http://www.elterngesundheit.at)
- Wahren Sie auch selbst die Intimsphäre Ihres Kindes
- Stärken Sie Ihr Kind, statt es zu strafen
- Handy- und PC-Verbot ist keine Lösung