



GEMEINSAM GEGEN MOBBING

Eltern stärken ihre Kinder



Liebe Eltern

Dieser Flyer möchte Sie dabei unterstützen, die Dynamik von Mobbing zu verstehen, frühe Warnzeichen wahrzunehmen und Ihr Kind zu stärken – ob es nun selbst betroffen ist, zuschaut oder andere Kinder mobbt.

Denn nur gemeinsam können wir Mobbing stoppen und ein respektvolles Miteinander fördern.

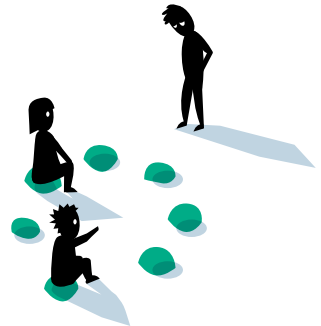
WAS PASSIERT BEI MOBBING?

Mobbing basiert auf Macht. Die Täter*innen fühlen sich stärker, wenn sie anderen schaden. Sie suchen sich ein Opfer, das sich nicht oder nur ungeschickt wehren kann. Anfangs finden manche Kinder es vielleicht lustig, wenn andere gehänselt oder ausgegrenzt werden – das gibt den Täter*innen zusätzlich Auftrieb. Je öfter und intensiver das Mobbing stattfindet, desto hilfloser fühlen sich die Betroffenen, aber auch die anderen Kinder. Opfer beginnen zu glauben, sie seien selbst schuld, was ihr Selbstvertrauen schwächt. Täter*innen rechtfertigen ihr Verhalten oft damit, dass sich das Opfer nicht wehrt und die Umgebung schweigt. Zuschauer*innen gewöhnen sich daran, wegzusehen, anstatt einzugreifen.

Schulsozialarbeit der Stadt Bern

+41 31 321 68 27

[Liste der zuständigen Schulsozialarbeit](#)



FAKTEN ZU MOBBING

Machtverhältnis: Mobbing basiert auf Macht. Täter*innen nutzen ihre Überlegenheit aus.

Schädigendes Verhalten: Mobbing hat viele Formen, aber immer wird einem Kind Schaden zugefügt.

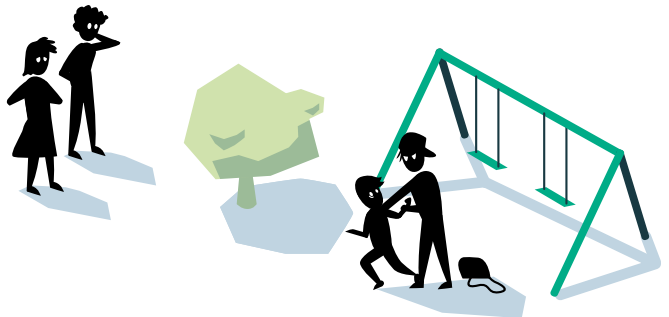
Angst und Isolation: Wiederholte Unterlegenheit führt beim Opfer zu Angst, Wut, Scham, Rückzug und Selbstzweifel.

Rollen im Geschehen: Je häufiger Mobbing passiert, desto mehr Kinder übernehmen Rollen als Täter*innen, Mitläufer*innen oder hilflose Zuschauer*innen.

Veränderung des Selbstbildes: Opfer beginnen zu glauben, sie seien selbst schuld. Das verstärkt Selbstzweifel, Scham- und Schuldgefühle.

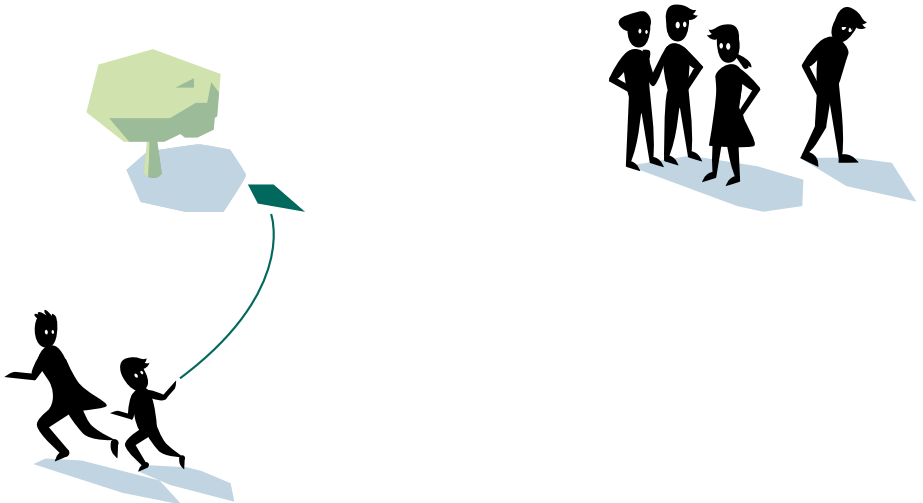
Täter*innen: Sie rechtfertigen ihr Verhalten mit der Hilflosigkeit des Opfers und dem Beifall oder der stillen Zustimmung der andern.

Soziale Isolation: Opfer werden ausgegrenzt, während andere Kinder mitmachen oder wegsehen.



MÖGLICHE ANZEICHEN

- Ihr Kind zieht sich zurück oder vermeidet soziale Kontakte.
- Es weist Verletzungen auf, für die es keine plausible Erklärung gibt.
- Gegenstände verschwinden ohne nachvollziehbare Erklärung.
- Mitschüler*innen meiden den Kontakt und kommen nicht mehr zu Besuch.
- Die Stimmung Ihres Kindes verschlechtert sich, es wirkt traurig, gereizt oder nervös.
- Ihr Kind hat Angst vor der Schule oder möchte nicht mehr hingehen.
- Die schulischen Leistungen nehmen ab.
- Körperliche Symptome treten auf: Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen.
- Ihr Kind wirkt ängstlich beim Benutzen von Handy oder Computer (Cybermobbing).



WAS KÖNNEN ELTERN TUN BEI MOBBING?

KINDER STÄRKEN

Vertrauen aufbauen: Seien Sie liebevoll und interessiert. Hören Sie Ihrem Kind zu, nehmen Sie seine Sorgen ernst und zeigen Sie, dass es sich jederzeit an Sie wenden darf – auch bei schwierigen Themen.

Grenzen setzen: Vereinbaren Sie klare Regeln und unterstützen Sie Ihr Kind dabei, diese einzuhalten.

Selbstvertrauen fördern: Geben Sie Ihrem Kind altersgerechte Aufgaben, die es selbst meistern kann. So erlebt es, dass es etwas bewirken kann.

Verantwortung übernehmen: Helfen Sie Ihrem Kind liebevoll, eigenes Fehlverhalten wiedergutzumachen. Auf diese Weise übt es, Verantwortung zu tragen und gleichzeitig Beziehungen zu stärken.

Freundschaften fördern: Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Freund*innen zu finden und Kontakte zu pflegen.

Sinn für Gerechtigkeit wecken: Reden Sie mit Ihrem Kind über Situationen, die unfair erscheinen, und bestärken Sie Ihr Kind, sich gemeinsam mit anderen für Fairness einzusetzen.

BEI VERDACHT AUF MOBBING

Ruhe bewahren: Handeln Sie bedacht und nicht überstürzt.

Gespräch suchen: Nehmen Sie sich Zeit, mit Ihrem Kind in Ruhe zu reden.

Beobachtungen teilen: Zum Beispiel «Mir fällt auf, dass du weniger über die Schule sprichst.»

Hilfe anbieten: Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie da sind.

Keine Schuldzuweisung: Mobbing ist nie die Schuld des betroffenen Kindes.

WENN IHR KIND GEPLAGT WIRD

Ernst nehmen: Hören Sie Ihrem Kind aufmerksam zu und verharmlosen Sie die Situation nicht.

Gemeinsam Lösungen suchen: Überlegen Sie mit Ihrem Kind, welche nächsten Schritte sinnvoll sind.

Schule einbeziehen: Nehmen Sie Kontakt zur Lehrperson oder zur Schulsozialarbeit auf. Zusammenarbeit ist entscheidend.

Dokumentieren: Notieren Sie, was passiert ist. So haben Sie eine klare Grundlage für Gespräche.



DEM KIND HELFEN, SICH ZU WEHREN

Selbstbewusstsein stärken: Erinnern Sie Ihr Kind an seine Fähigkeiten und Stärken.

Handlungsstrategien üben: Zum Beispiel «Nein» sagen lernen, die Nähe von unterstützenden Kindern suchen oder gezielt Hilfe holen.

Emotionale Unterstützung geben: Machen Sie Ihrem Kind deutlich: Es ist nicht allein.

Offen reden: Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Erlebnisse und helfen Sie ihm, die damit verbundenen Gefühle zu verstehen.

Grenzen setzen lernen: Bestärken Sie Ihr Kind darin, sich gegen ungerichtetes Verhalten zu wehren und Hilfe zu holen.

VON DER MELDUNG BIS DAS MOBBING GESTOPPT IST

Geduld haben: Veränderungen brauchen Zeit. Rückschläge sind normal.

Kind stärken: Bieten Sie Ruhe, Vertrauen und Stabilität.

Positives betonen: Reden Sie nicht nur über das Mobbing, sondern auch über schöne Erlebnisse.

Freundschaften fördern: Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Beziehungen zu wohlgesinnten Kindern zu pflegen.

Im Kontakt bleiben: Halten Sie den Austausch mit Lehrpersonen und der Schulsozialarbeit aufrecht.



WENN IHR KIND ANDERE PLAGT

Ernst nehmen: Reden Sie offen mit Ihrem Kind über sein Verhalten.

Konsequenzen aufzeigen: Machen Sie klar, welche Auswirkungen das Verhalten auf andere und auch auf Ihr Kind selbst hat.

Empathie fördern: Helfen Sie Ihrem Kind, die Gefühle anderer wahrzunehmen und nachzuempfinden.

Gefühle ansprechen: Sprechen Sie regelmässig über Emotionen und über die Folgen des eigenen Handelns.

Auswege besprechen: Überlegen Sie gemeinsam, wie Ihr Kind aus der Täter*innen-Rolle aussteigen kann und wo es Unterstützung findet.

WAS ELTERN VERMEIDEN SOLLTEN

- Schuld zuweisen.
- Kinder zur Versöhnung drängen.
- Andere Eltern direkt konfrontieren und verlangen, dass sie das Mobbing stoppen.

Wenden Sie sich stattdessen an die Schule oder die Schulsozialarbeit.





LISTE DER ZUSTÄNDIGEN SCHULSOZIALARBEIT

Stadt Bern Gesundheitsdienst
Schulsozialarbeit
+41 31 321 68 27

