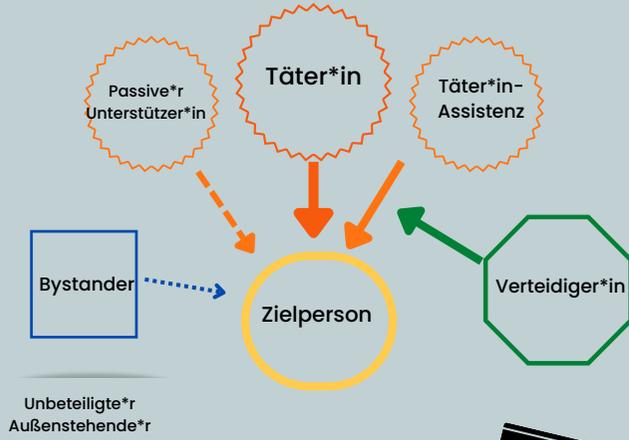


# Mobbing? - Was ist das?

Mobbing beschreibt eine Art von Gewalt, die über einen längeren Zeitraum besteht. Hierbei besteht ein Machtgefälle zwischen Mobber\*in und der Zielperson, sodass sich dies meist nicht alleine zu Wehr setzen kann. Mobbing ist ein Gruppengeschehen und findet oft in Gesellschaft anderer statt. Mobbing kann auf verschiedene Arten stattfinden: verbal, physisch und psychisch.

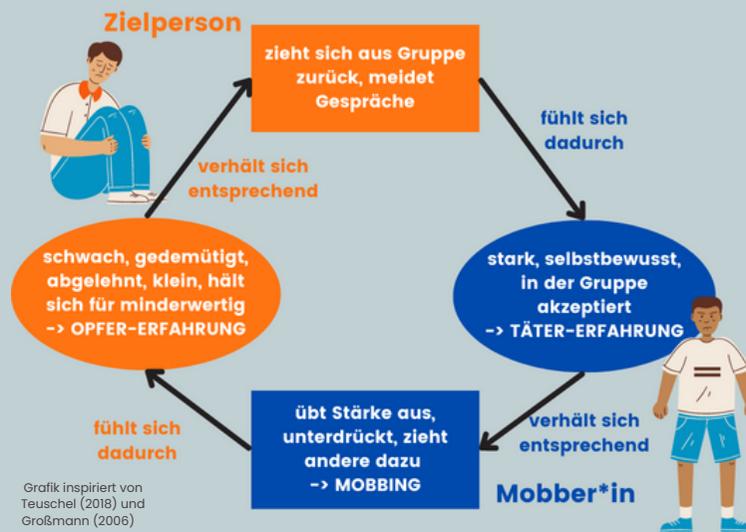
## Rollen beim Mobbing



# TEUFELSKREIS DES MOBBINGS

Mobber\*innen suchen sich oft Zielpersonen aus, die schon sozial schlecht eingebunden sind und nicht viele Freunde haben. Dadurch fühlen sie sich oft stärker. Durch das wiederholte Mobbing fühlt sich die Zielperson abgelehnt und schwach. Sie zieht sich nur noch weiter zurück, wird ängstlicher, was den oder die Täter\*in nur noch stärker fühlen lässt. Er oder sie zeigt noch mehr Gemeinheiten und zieht noch mehr Leute mit.

Es entsteht ein Teufelskreis.



Grafik inspiriert von Teuschel (2018) und Großmann (2006)

Dabei können Mobber\*innen und Zielpersonen aber ganz unterschiedlich aussehen. Oft sind Zielpersonen ängstlicher und weniger selbstbewusst - manchmal aber auch laut und impulsiv.

# FOLGEN DES MOBBINGS

## Für die Zielpersonen

- **Stresssymptome:** Konzentrationsschwierigkeiten, Antriebslosigkeit, Gereiztheit, etc.
- **Körperliche Symptome:** Schlafprobleme, Appetitlosigkeit, Herz-Kreislauf-Probleme, etc.
- **Angst vor der Schule**
- **Geringer Selbstwert**
- **Gefühle der Einsamkeit, soziale Isolation**



Langfristig: höheres Risiko für die Entwicklung von Angststörungen, Depression und Traumafolgestörungen

## Für die Täter\*innen

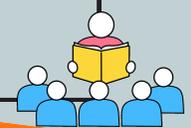
### Langfristig:

- negative Folgen für spätere weniger stabile Beziehungen
- höheres Risiko für späteren Substanzmissbrauch, Störung des Sozialverhaltens & andere externalisierte Störungen



## Für die gesamte Klasse:

- **Psychische Stresssymptome auch für Mitschüler\*innen**
- **Schlechteres Klassenklima**
- **Klima der Angst in der Klasse**
- **Negative Auswirkungen auf das Lernklima**



## Habt ihr das gewusst?

Mobbing kann nicht nur für die Zielpersonen unmittelbare und langfristige psychische & physische Folgen haben sondern auch für Täter\*innen und Bystander. Psychische Störungen, die mit der Mobbing Erfahrung zusammenhängen, können auch noch Jahre später auftreten.



## Cybermobbing

Cybermobbing findet online, also zum Beispiel über soziale Medien wie Instagram oder WhatsApp statt. Diese Form des Mobbing ist heutzutage am häufigsten und sehr gefährlich. Warum? Wegen ...

- der Anonymität im Internet: so trauen sich Täter\*innen oft mehr
- keiner zeitlichen Begrenzung: vieles ist immerzu abrufbar und lässt sich schwer entfernen
- der Zugänglichkeit für viele Menschen: so kann das Mobbing verstärkt und erweitert werden

## Mobbingfakten:

- 30% der Jugendlichen wurden schonmal in der Schule oder auf dem Schulweg gemobbt
- 51% der 14-17 Jährigen haben bereits Erfahrungen mit Cybermobbing gemacht
- Ein Siebtel gibt an, selbst von Cybermobbing betroffen zu sein
- 60% des Cybermobbings geschehen über WhatsApp, 40% über Instagram
- Bei 56% der Betroffenen wurden Gerüchte über sie in die Welt gesetzt

Wichtig ist: die Zielpersonen können nichts dafür, dass sie gemobbt werden.

Sie können den Teufelskreis selten allein unterbrechen!

Bei Mobbing spielen aber auch ganz viele andere Faktoren eine Rolle.

Mobbing wird z.B. wahrscheinlicher bei:

- Konkurrenz- oder Leistungsdruck in der Klasse
- Gruppenzwang
- schlechtem Klima in der Schule

# ZUSAMMEN SIND WIR STARK

## warum du kein "Bystander" sein solltest

Der **Bystander-Effekt** beschreibt, wenn Leute bei einem Notfall vor Ort sind und zuschauen, aber nicht eingreifen um zu helfen.

-> Je mehr Zuschauer\*innen anwesend sind, desto unwahrscheinlicher wird es, dass jemand etwas unternimmt.



### Warum ist das so?

- Die Zuschauer\*innen denken alle, dass "die Anderen" helfen könnten. Dies nennt man auch **Verantwortungsdiffusion**
- Manche Personen haben Angst einen Fehler zu machen, Andere haben Angst, sich lächerlich zu machen, wiederum andere haben Angst selbst ein Opfer zu werden, und schreiten deshalb nicht ein.

### Sei kein Bystander und werde aktiv!

Schweigen und Herunterspielen bedeutet mehr Leid für das Opfer, deshalb traue dich und suche Hilfe:

- Tu dich zusammen mit anderen Bystandern
- Sprich Lehrkräfte an

Dein Mut zahlt sich bestimmt aus!



**Achte dabei aber immer auf dich selbst.** Suche dir lieber Hilfe bei Erwachsenen oder hole dir deine Freunde dazu, bevor du dich in Gefahr begibst!

### Habt ihr das gewusst?

Cybermobbing und auch einige Arten des Offline-Mobbings kannst du übrigens auch bei der Polizei anzeigen.



## WOHIN KANN ICH MICH WENDEN?

*Wirst du selbst gemobbt? Kennst du jemanden, der gemobbt wird? Oder möchtest du gerne einfach mit jemandem darüber sprechen?*

Dann kannst du dich an deine Lehrkräfte, deine Familie, Schulpsycholog\*innen oder Vertrauenslehrkräfte wenden.

Zudem gibt es Telefonnummern und Chatrooms, die dir kostenlos zur Verfügung stehen:

- **Nummer gegen Kummer:** anonym und kostenlos, per Telefon oder Chat, Telefonnummer: 116-111, <https://www.nummergegenkummer.de/>
- **TelefonSeelsorge:** täglich rund um die Uhr erreichbar; 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222, oder Beratung per Mail oder Chat auf [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)
- **save-me-online.de:** Online-Beratung bei Cybermobbing, Gewalt übers Handy, sexuellen Übergriffen; per Mail oder Telefon 0800 22 55 530
- **Juuuport:** Hilfe von anderen Jugendlichen, die von Juuuport ausgebildet wurden, im Notfall auch Hilfe von Erwachsenen: [www.juuuport.de](http://www.juuuport.de)



### Für mehr Informationen über Mobbing:

- **Klicksafe:** informative Artikel und Tipps zu z.B. Cybermobbing, Hate-Speech, Essstörungen im Netz und weiteren Themen <https://www.klicksafe.de/themen>
- **sowieso Pressebüro:** Internetseite rund um das Thema Mobbing <https://mobbing-schluss-damit.de/>
- Gugel, G. (2016). Mobbing in der Schule (Themenblätter im Unterricht). Bonn.



# MOBBING

## Fact Sheet

Dieses Factsheet ist entstanden im Rahmen des Seminars "**Living Library – Ein neuer Ansatz zur Reduktion von Stigma in der Schule**" am Fachbereich Psychologie, Arbeitseinheit Klinische Kinder- und Jugendpsychologie der Philipps-Universität Marburg (unter Verantwortung von Prof. Dr. Hanna Christiansen)  
**Seminarleitung:** M. Sc. Friedericke Durlach  
**Erstellt von:** Joni Blume, Lara Caminada, Sina Döring, Adina Janßen, Mirjam Sehmsdorf, Antonia Wenning

Philipps



Universität  
Marburg