

„Alle gegen mich!“

Mobbing

Der Begriff „mobbing“ kommt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie „schikanieren“ oder „piesacken“. Mobbing meint mehr als nur hin und wieder jemandem einen Streich zu spielen. Mobbing ist weit verbreitet und kann nicht nur in Schulen sondern auch unter Nachbarskindern, im Sportverein, am Arbeitsplatz oder in anderen Lebensbereichen zwischen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen vorkommen.

Was bedeutet Mobbing genau?

Mobbing ist gezielt, absichtlich und systematisch. Es umfasst negative Handlungen, die sehr oft gegen einen Einzelnen gerichtet sind und über einen längeren Zeitraum stattfinden.

„Negative Handlungen“ können indirekt (ignorieren, ausgrenzen usw.) und direkt (beschimpfen, bedrohen, Gerüchte verbreiten, jemanden lächerlich machen, körperliche Gewalt usw.) erfolgen. „Sehr oft“ bedeutet, dass die Handlungen nicht nur ein- oder zweimal vorkommen, sondern mehrmals in der Woche. „Gegen einen Einzelnen“ meint, dass Mobbing-Opfer häufig zu Außenseitern/Außenseiterinnen gemacht werden. Oft wird das Opfer nicht nur von einer Person, sondern von einer Gruppe - meist Gleichaltriger - gemobbt. „Über einen längeren Zeitraum“ heißt, dass die Handlungen über Wochen und Monate gesetzt werden. Wenn all diese Punkte gegeben sind, spricht man von Mobbing.

Wie entsteht Mobbing?

Es gibt selten nur einen Grund, warum es zu Mobbing kommt. Die Gründe können vielseitig sein und sind oft das Zusammenspiel mehrerer Emotionen. Gefühlszustände wie Neid, Eifersucht, Unzufriedenheit und Rachegefühle können dazu führen, dass man sich gegen eine Person wendet.

Meist wird dem Opfer die Schuld zugeschoben. Argumente wie „der hat es ja nicht anders verdient“ oder „die ist selbst daran schuld“ werden nur allzu oft von Seiten der Täter/innen vorgebracht. Dabei kann leicht eine Gruppendynamik entstehen, die im **Nachhinein nur schwer zu stoppen ist.**

Was sind die Folgen von Mobbing?

Wenn eine Person gemobbt wird, hat das schlimme Folgen: Mobbing-Opfer befinden sich in einer Stresssituation. Sie werden unruhig und verkrampft. Es ist wie in einer permanenten Prüfungssituation. Man ist nervös und der Magen zieht sich zusammen. Aufgrund der dauernden Anspannung kann es auch zu gesundheitlichen Problemen, wie Kopfschmerzen, Übelkeit und Bauchweh kommen.

Was kann ich tun, wenn ich Opfer von Mobbing werde?

Wenn du Opfer von Mobbing wirst, such' dir eine Person, der du vertraust (deine Eltern, ein/e Lehrer/in, ein/e Freund/in, Schulpsychologe/-psychologin usw.). Es ist wichtig, darüber zu reden. Ein Gespräch kann dir einerseits Erleichterung verschaffen, andererseits ein erster Schritt



Willst du mehr wissen?

www.kija-steiermark.at • kija@stmk.gv.at • 0316/877-4921

Für Richtigkeit und Vollständigkeit des Infoblattes wird von der kija Steiermark keine Haftung übernommen.



Das Land
Steiermark

→ Kinder- und Jugendanwaltschaft

für Maßnahmen gegen die Täter/innen sein. Gemeinsam mit anderen Personen, die zu dir stehen und dich unterstützen, kannst du Mobbing beenden! Eines solltest du dir jedenfalls stets vor Augen halten: Niemand ist selbst daran schuld, dass er/sie gemobbt wird!

Was kann ich tun, um Mobbing-Opfern zu helfen?

Mobbing-Opfer sollen nicht im Stillen leiden! Die Opfer ziehen sich oft zurück. Zusehen, Wegsehen oder Verharmlosen der Situation wirken verschlimmernd, sie verstärken den Leidensdruck der Opfer. Gehe auf die betroffene Person zu und stärke sie, bitte einen Erwachsenen um Hilfe und fordere andere Mitschüler/innen oder Freund/innen zur Mithilfe auf. Versuch' die Perspektive zu wechseln und dich in die Lage, des-/ derjenigen hineinzusetzen, der/die gemobbt wird. Es ist wichtig, dass die Situation offen gelegt wird und dass Gespräche mit Eltern, Schüler/innen und Lehrer/innen stattfinden. Nur so können alle Beteiligten erfolgreich an einer Lösung arbeiten. Eine Sonderform des Mobbings ist das sogenannte Cybermobbing, bei dem Mobbing über Internet verübt wird.



Willst du mehr wissen?

www.kija-steiermark.at • kija@stmk.gv.at • 0316/877-4921

Für Richtigkeit und Vollständigkeit des Infoblattes wird von der kija Steiermark keine Haftung übernommen.



Das Land
Steiermark

→ Kinder- und Jugendanwaltschaft