



# Mobbing & Cybermobbing

- Nein Danke!

Mobbing ist kein neues Phänomen – für Betroffene aber nach wie vor sehr unangenehm. Aber was ist Mobbing überhaupt? Und was versteht man unter Cybermobbing? Wie kann man sich davor schützen und was kann man unternehmen, wenn man selbst betroffen ist? In diesem Flyer haben wir die wichtigsten Informationen zum Thema Mobbing, Präventionsmöglichkeiten und Unterstützungsmöglichkeiten zusammengestellt.

## **WAS IST MOBBING?**

Der Begriff Mobbing wird oftmals benutzt um auszudrücken, dass jemand von anderen schlecht behandelt wird. Mobbing ist also eine Form offener und/oder subtiler Gewalt gegen Personen, mit dem Ziel der sozialen Ausgrenzung.

Von Mobbing spricht man aber erst, bei aggressivem Verhalten...

- ...das über einen längeren Zeitraum anhält
- ...das immer wieder dieselbe Person zum Opfer macht, wogegen sich die Person nicht wehrt oder wehren kann
- ...bei dem der\*die Täter\*in ein ungleiches Machtverhältnis ausnutzt
- ...das meist durch mehrere Personen ausgeübt wird

Es kann sich dabei um verbale und/oder physische Gewalt handeln, die sowohl direkt oder indirekt geschehen kann.

Direktes Mobbing: Schlagen, beschimpfen, hänseln, Beschädigung von Eigentum  
Indirektes Mobbing: Ausgrenzung, Rufschädigung, Verleumdung, heimliche Manipulation von Unterlagen oder Gegenständen

### **Cybermobbing**

Eine besondere Form des Mobbing ist das Cybermobbing, bei dem die Mobbingattacken über das Internet oder das Handy passieren. Insbesondere die neuen Kommunikationsmedien stellen hier eine neue, undurchschaubare Angriffsfläche dar, da Inhalte sich schnell und ohne Kontrolle rund um die Uhr verbreiten können. Besonders schlimm an dieser Form des Mobbings ist, dass Opfer auch zu Hause keine Ruhe davor haben.

## **RECHTLICHE ASPEKTE**

Mobbing ist keine bestimmte Straftat, sondern kann verschiedene Straftaten betreffen. Es ist also möglich, rechtliche Maßnahmen zu ergreifen.

Bevor du diesen Schritt gehst, solltest du jedoch versuchen das Problem anders zu lösen und dir umfassende Hilfe zu holen.

Mobbing kann als Straftat z.B. Beleidigung, üble Nachrede, Verleumdung, Nötigung und Bedrohung betreffen und bei Cybermobbing auch das Persönlichkeitsrecht und das Recht am eigenen Bild. Du bzw. deine Eltern können Strafantrag stellen und die Polizei ist verpflichtet, die Täter\*innen zu ermitteln.

## WAS KANN ICH TUN?

### WAS KANN ICH BEI MOBING UNTERNEHMEN?

- ✓ Traue dich, dich an eine erwachsene Vertrauensperson zu wenden. Es ist wichtig, sich zu öffnen, da nur so Maßnahmen eingeleitet werden können und dir geholfen werden kann. Weitere Anlaufstellen findest du in diesem Flyer.
- ✓ Suche Kontakt zu anderen Betroffenen. Diese können dir von ihren Erfahrungen berichten und evtl. zeigen, wie man am besten mit der Situation umgeht. Zusätzlich merkst du, dass es auch andere gibt, die das gleiche Problem wie du haben. Verschiedene Foren, die auf der letzten Seite dieses Flyers zu finden sind, bieten Möglichkeit zum Austausch.
- ✓ Reagiere nicht auf Beleidigungen oder Provokationen – auch wenn es schwerfällt, denn damit erreichen Täter\*innen ihr Ziel.
- ✓ Versuch lieber cool zu bleiben, denn so kann es sein, dass die Täter\*innen die Motivation verlieren. Das heißt aber nicht, dass du die Mobbingattacken nicht offenlegen sollst!
- ✓ Suche dir Verbündete und Unterstützung! Sicher gibt es Freund\*innen, die gegen das Mobbing sind, sich aber nicht gleich trauen, dich in Schutz zu nehmen. Baue deinen Kontakt zu diesen Personen aus und meide die Mobber\*innen.
- ✓ Lege ein Mobbing-Tagebuch an, in dem du in einem bestimmten Zeitraum jeden Vorfall notierst, mit Datum, Uhrzeit, Namen der Täter\*innen und evtl. Namen von Zeug\*innen. Dies hilft, die Situation klarer zu sehen, gezielte Maßnahmen zu treffen und diese anschließend zu prüfen.

### WAS KANN ICH SPEZIELL BEI CYBERMOBING UNTERNEHMEN?

- ✓ Passwörter/PINS sollten niemals an andere weitergegeben werden - auch nicht an Freund\*innen! Generell solltest du darauf achten, dass deine Passwörter sicher sind, d. h. mind. 8 Zeichen lang, mit Groß- und Kleinbuchstaben, Ziffern und Sonderzeichen (?!%+...).
- ✓ Du solltest mit deinem Benutzernamen oder auf deinem Profil z.B. bei Facebook möglichst nichts über deine eigene Person, also Namen, Adresse usw. preisgeben.
- ✓ Achte deine Privatsphäre! Das eigene Profil sollte man soweit sichern, dass nicht jeder Einblick in deine private Seite erhält. Beachte also die Sicherheitseinstellungen beim Anlegen eines Profils.
- ✓ Viele Webseiten und soziale Netzwerke bieten die Möglichkeit, unangemessene Beiträge über einen „Melde-Button“ zu melden oder zu sperren. Nutze dies.
- ✓ Sichere die Beweise! Vor allem im Internet ist es einfach, Beschimpfungen oder Bedrohungen mit einem Mausclick zu löschen. Damit die Täter\*innen aber belangt werden können, solltest du Bilder und beleidigende Nachrichten speichern. Das ist z.B. durch Screenshots (Bildschirmfotos) möglich.

## WOHIN KANN ICH MICH ALS JUGENDLICHER WENDEN?

Du kannst dich an deine Klassenleitung bzw. an die Vertrauens- und Betreuungsllehrkräfte an deiner Schule wenden. Einige Schulen haben auch Schulsozialarbeiter\*innen und Schulpsycholog\*innen, die dich unterstützen können. Wichtig ist, dass du der Person vertraust. Natürlich kannst du auch erst mit deinen Eltern sprechen, die dann Kontakt zur Schule aufnehmen können.

### **Deutscher Kinderschutzbund Kreisverband Augsburg e.V.**

Anlaufstelle für Kinderschutz  
Volkhartstraße 2  
86152 Augsburg  
Tel.: 0821/455406-21  
[anlaufstelle@kinderschutzbund-augsburg.de](mailto:anlaufstelle@kinderschutzbund-augsburg.de)  
[www.kinderschutzbund-augsburg.de](http://www.kinderschutzbund-augsburg.de)

*Bietet vertrauliche Informationen und Beratung*

### **Staatliche Schulberatungsstelle für Schwaben**

Beethovenstraße 4  
86150 Augsburg  
Tel.: 0821/509160  
[sbschw@as-netz.de](mailto:sbschw@as-netz.de)  
[www.schulberatung.bayern.de](http://www.schulberatung.bayern.de)

*Vermittelt zuständige Schulpsycholog\*innen; diese bieten Beratung und Unterstützung für Schüler\*innen und Eltern.*

### **Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Gesundheitsamt Stadt Augsburg**

Tel. 0821/324-2013  
Fax 0821/324-2009  
[shg.gesundheitsamt@augsburg.de](mailto:shg.gesundheitsamt@augsburg.de)  
[www.augsburg.de/selbsthilfegruppen](http://www.augsburg.de/selbsthilfegruppen)

*Übersicht über Selbsthilfegruppen in Augsburg, u.a. zum Thema Mobbing.*

### **WEISSER RING e. V.**

Am Pfannenstiel  
86153 Augsburg  
Tel.: 0821/99956924  
[weisser-ring-augsburg@web.de](mailto:weisser-ring-augsburg@web.de)  
<https://augsburg-bayern-sued.weisser-ring.de/>

*Beistand und persönliche Betreuung.  
Sprechstunde nach telefonischer Vereinbarung.*

### **Zwei Beispiele für pädagogische Interventionsansätze:**

#### • **No Blame Approach:**

Lösungsorientierte Vorgehensweise, bei der die am Mobbing beteiligten in den Lösungsprozess einbezogen werden; geschieht ohne Schuldzuweisungen.  
([www.no-blame-approach.de](http://www.no-blame-approach.de))

#### • **Sozialtraining und systemische Mobbingintervention nach Konflikt-Kultur:**

Die Intervention ist eingebettet in ein zweitägiges Sozialtraining, das durch die Klassenleitung über mehrere Monate hinweg weitergeführt wird.  
([www.konflikt-kultur.de](http://www.konflikt-kultur.de))

## PROJEKTANBIETER FÜR SCHULEN, MULTIPLIKATOR\*INNEN & PÄD. FACHKRÄFTE

<p><b>BRÜCKE e.V. Augsburg</b> Gesundbrunnenstraße 3 86152 Augsburg Tel.: 0821/455400-0 <a href="mailto:info@bruecke-augsburg.de">info@bruecke-augsburg.de</a> <a href="http://www.bruecke-augsburg.de">www.bruecke-augsburg.de</a> → Massnahmen &amp; Projekte</p> <p><u>Präventive Schulprojekte</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>MEGA = Miteinander gegen Gewalt und Aggression</b> Programm mit den Themenbereichen ‚Mobbing‘ und ‚Gewaltprävention‘ zur Durchführung in der Klasse</li><li>• <b>FAIRNET = Programm gegen Cybermobbing</b></li></ul>	<p><b>Staatliche Schulberatungsstelle für Schwaben</b> Beethovenstraße 4 86150 Augsburg Tel.: 0821/509160 <a href="mailto:sbschw@as-netz.de">sbschw@as-netz.de</a> <a href="http://www.schulberatung.bayern.de">www.schulberatung.bayern.de</a> → Beratungsanlässe → Mobbing und Cybermobbing</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Anti-Mobbing-Koffer zum Entleihen</b></li><li>• <b>Fortbildungen für Lehrkräfte</b></li><li>• <b>Maßnahmen zur Mobbing-Prävention und -intervention für Schulen</b></li><li>• <b>Beratung an Schulen und im Einzelfall Unterstützung für Eltern und Schüler*innen</b></li><li>• <b>Handlungsleitfaden für Schulleiter*innen und Lehrkräfte „Mit Mut gegen Mobbing“ (Broschüre)</b></li></ul>
<p><b>Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle</b> Gögginger Straße 17 86159 Augsburg Tel.: 0821/323-3737 <a href="mailto:kripo-beratungsstelle-augsburg@polizei.bayern.de">kripo-beratungsstelle-augsburg@polizei.bayern.de</a> <a href="http://www.polizei.bayern.de/schuetzenvorbeugen">www.polizei.bayern.de/schuetzenvorbeugen</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Vortrag und Workshops für Schüler*innen zu Gefahren der neuen Medien; speziell Cybermobbing</b></li><li>• <b>Vorträge für Eltern und Lehrkräfte zu Gefahren der neuen Medien, sowie Gewalt und Mobbing</b></li><li>• <b>Medien zum Thema</b></li></ul>	<p><b>Medienstelle Augsburg des JFF</b> Willy-Brandt-Platz 3 86153 Augsburg Tel.: 0821/324-2909 <a href="mailto:msa@jff.de">msa@jff.de</a> <a href="http://www.medienstelle-augsburg.de">www.medienstelle-augsburg.de</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Aktive Medienarbeit mit Schulklassen zum Thema Mobbing und Ausgrenzung</b></li><li>• <b>Methoden, Projektideen und Materialien zu den Themen Datenschutz, Persönlichkeits- und Urheberrechten im social web und Konflikte im Netz</b></li></ul>

**KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung Augsburg**

Gartenstraße 4  
86152 Augsburg  
Tel.: 0821/455410-0

[eb.augsburg@kjf-kjh.de](mailto:eb.augsburg@kjf-kjh.de)

[www.kjf-kjh.de/augsburg](http://www.kjf-kjh.de/augsburg)

[www.kjf-augsburg.de](http://www.kjf-augsburg.de)

Angebote im Bereich Mobbing:

- Einzelfallberatung für Jugendliche, Eltern, Lehrkräfte
- Interventionen an Schulen
- Elternabende, Vorträge

**Aktion Jugendschutz Landesarbeitsstelle Bayern e.V.**

Fasaneriestr. 17  
80636 München  
Tel.: 089/121573-18

[www.bayern.jugendschutz.de](http://www.bayern.jugendschutz.de)

- Information für Fachkräfte & Eltern
- Fortbildungen für Fachkräfte
- Material zum Thema
- Schulung des „No Blame Approach“ und der „Freiburger Sozialtraining und systemische Mobbingintervention“.

**Präventive Kinder- und Jugendhilfe im Amt für Kinder, Jugend und Familie**

Halderstraße 23  
86150 Augsburg

**Erzieherischer Kinder- und Jugendschutz**

Tel.: 0821/324-2960 Gerhard Bachmann  
Tel.: 0821/324-2839 Petra Drieschner

[jugendschutz@augsburg.de](mailto:jugendschutz@augsburg.de)

[www.augsburg.de/jugendschutz](http://www.augsburg.de/jugendschutz)

- Initiierung, Förderung, Begleitung und Durchführung von Präventionsprojekten für Kinder und Jugendliche
- Mitwirkung bei Projekttagen an Schulen durch Workshops und Unterrichtseinheiten zu den Themen Mobbing, Cyber-Mobbing und Team-Building
- Beratungsangebot und Vernetzung für Lehr- und Fachkräfte aus dem sozialen Bereich, durch fachlichen Austausch, Fortbildungsseminare wie „No Blame Approach“ und Systemische Mobbing-Intervention

**Medienpädagogik im Amt für Kinder, Jugend und Familie**

Halderstraße 23  
86150 Augsburg  
Tel.: 0821/324-2974 oder  
Tel.: 0821/324-2858

[medienpaedagogik@augsburg.de](mailto:medienpaedagogik@augsburg.de)

[www.augsburg.de/medienpaedagogik](http://www.augsburg.de/medienpaedagogik)

→ Augsburger Medienscouts

Ausbildung von Schüler\*innen zu „Augsburger Medienscouts“; diese vermitteln Mitschüler\*innen Medienkompetenz und stehen als Ansprechpartner\*innen zur Verfügung; sie arbeiten dabei präventiv zum Thema Cybermobbing an den Schulen.

## LITERATUR-TIPPS

---

- 1) JANNAN, MUSTAFA (2010): *Das Anti-Mobbing-Buch. Gewalt an der Schule - vorbeugen, erkennen, handeln.* ISBN: 978-3-407-62678-3\*
- 2) SCHUBARTH, WILFRIED (2019): *Gewalt und Mobbing an Schulen. Möglichkeiten der Prävention und Intervention.* ISBN: 978-3-17-030878-7\*
- 3) TEUSCHEL, P.; HEUSCHEN, W. K. (2013): *Bullying. Mobbing bei Kindern und Jugendlichen.* ISBN: 978-3-7945-2843-1\*
- 4) BLUM, H.; BECK, D. (2019): *No Blame Approach - Mobbing-Intervention in der Schule – Praxishandbuch.* ISBN: 978-3-00-027755-9\*
- 5) HAMACHER, S. (2010): *Tatort Schule: Gewalt an Schulen.* ISBN: 978-3868506358
- 6) PÖHM, MATTHIAS (2008): *Schlagfertig auf dem Schulhof! – Wie man Großmäulern clever Paroli bietet.* ISBN: 978-3-636-06358-8\*
- 7) BRODNIG, INGRID (2016): *Hass im Netz - was wir gegen Hetze, Mobbing und Lügen tun können.* ISBN: 978-3-7106-0035-7\*\*
- 8) KATZER, CATARINA (2014): *Cybermobbing – Wenn das Internet zur W@ffe wird.* ISBN: 978-642-37671-9\*\*
- 9) GEORG, JUTTA (2006): *Warum seid ihr nur so gemein! Mobbing in der Schule.* ISBN: 3-7751-4456-0\*
- 10) VUJICIC, NICK (2017): *Sei stark!* ISBN: 978-3-7655-4333-3\*\*
- 11) LIMMER C., LINZBACH P. (2005): „Sonst bist du dran!“ – Mobbing unter SchülerInnen - Anleitung und Materialien zum Umgang mit Mobbing in der Schule, Pdf download: <https://akjs-sh.de/wp-content/uploads/2020/06/Arbeitshilfe-Sonst-bist-du-dran.pdf>
- 12) LINZBACH P. u.a. (2019): „Sonst bist du dran!“ – Mobbing an der Schule – Information für Eltern pdf download: [https://akjs-sh.de/wp-content/uploads/2019/03/2019-Eltern\\_Broschu%CC%88re\\_Mobbing-003.pdf](https://akjs-sh.de/wp-content/uploads/2019/03/2019-Eltern_Broschu%CC%88re_Mobbing-003.pdf)
- 13) DREW, NAOMI (2012): *Mobbing-Prävention in der Grundschule – 120 Spiele, Übungen und Arbeitsblätter,* ISBN 978-3-8436-0937-3.\*\*

**Tip: Die mit Sternchen (\*) markierten Bücher können unter „tip-Pädagogik“ im Bücherregal des „tip“ in der Stadtbücherei-Zentrale kostenlos mit dem Bücherausweis entliehen werden! Die mit zwei Sternchen (\*\*) markierten Bücher sind im Bücherbestand der Stadtbücherei-Zentrale vorhanden.**

## LINK-TIPPS

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de) (Nummer gegen Kummer e.V.)  
*Anonyme & kostenlose telefonische Beratung und Online-Beratung*

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) (Initiative klicksafe im CEF)  
*Informationen, Tipps und Materialien zum Thema Cybermobbing*

<https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>

(Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.)  
*Kostenlose & anonyme Einzelberatung per Mail, Einzelberatung als Chat in der „offenen Sprechstunde“, Gruppen- oder Themenchat und Foren*

<https://www.familienhandbuch.de/babys-kinder/entwicklung/jugendliche/herausforderung/Mobbing.php>  
(Staatsinstitut für Frühpädagogik) *Informationen, Tipps für Eltern*

<https://seitenstark.de/kinder/sicheres-internet/gegen-mobbing> (Seitenstark e.V.)  
*Informationen und Tipps zum Thema Cybermobbing*

[www.juuuport.de](http://www.juuuport.de) (Niedersächsische Landesmedienanstalt)  
*Medienprojekte von Jugendlichen für Jugendliche; Beratung durch einen Scout, Forum und Infos*

[www.jugendinfo.de](http://www.jugendinfo.de) (ServiceBureau Jugendinformation)  
*Infos und Downloads zum Thema „Cybermobbing“*

[www.saferinternet.at/cyber-mobbing/](http://www.saferinternet.at/cyber-mobbing/)  
(Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation)  
*Informationen, Tipps und Materialien für Jugendliche, Eltern und päd. Personal zum Thema Cybermobbing*

Weitere digitale Foren können über die Suchmaschinensuche gefunden werden.

*Dieser Flyer wurde in Kooperation mit dem Fachbereich Präventive Kinder- und Jugendhilfe im Amt für Kinder, Jugend und Familie erstellt.*

 Stadt Augsburg

## Kontakt

**tip – Jugendinformation Augsburg**  
eine Einrichtung des Stadtjugendrings

Ernst-Reuter-Platz 1  
86150 Augsburg  
Tel.: 0821/455 22 56

E-Mail: [tip@sjr-a.de](mailto:tip@sjr-a.de)  
[www.jugendinformation-augsburg.de](http://www.jugendinformation-augsburg.de)

Öffnungszeiten: Mo – Do: 13 – 17 Uhr

**Stand: März 2021**

**...in der Stadtbücherei Zentrale**

  
STADTBÜCHEREI  
AUGSBURG  
*für alle offen*