

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

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 | E-mail: wallner@elterngesundheit.at

»Was tun bei Mobbing – Ein Leitfaden für Eltern«

1. Auflage: Mai 2013 | Erstdruck: BMUKK

Layout: forfox, 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?

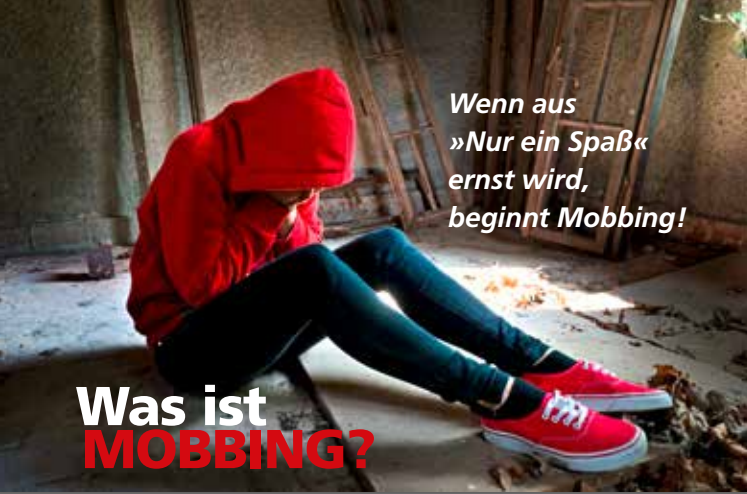
Wo finden wir Hilfe?



Ein Leitfaden für Eltern

Plattform Elterngesundheit

www.elterngesundheit.at



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 löscher!
- 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

Beratung & Schulprojekte:

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

Informationen & Downloads:

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

**Alle Anlaufstellen in Ihrem Bundesland
finden Sie auf: 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
- Holen Sie professionelle Hilfe!
Anlaufstellen: 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