

## Was ist Mobbing?

Der Begriff Mobbing kommt von „to mob“ (engl.) und bedeutet „jemanden angreifen“ oder „jemanden umringen“.

Nicht alle Konflikte oder Meinungsverschiedenheiten sind gleich Mobbing.

Eine allgemeingültige Definition des Begriffes Mobbing gibt es nicht.

Wenn jedoch die folgenden charakteristischen Merkmale auftreten, handelt es sich um Mobbing:

Die **gleiche** Person wird von einer Gruppe oder einzelnen Menschen **regelmäßig** und über **einen längeren Zeitraum** ausgegrenzt, erniedrigt oder schikaniert.

Dies kann sich durch körperliche, verbale, nonverbale oder soziale Gewalt wie z.B. schubsen, beleidigen, ignorieren, ausgrenzen oder der Verbreitung von Falschinformationen über die betroffene Person äußern.

Mobbing kann nicht nur in direktem Kontakt wie z.B. auf dem Schulhof stattfinden, sondern auch zusätzlich oder ausschließlich über das Internet, z.B. über Klassenchats oder Socialmedia-Plattformen (Cyber-Mobbing).

Von Mobbing betroffen können Kinder, Jugendliche und Erwachsene sein.

Mobbing kann nicht nur in der Schule, sondern auch z.B. in Kita, im Sportverein oder am Arbeitsplatz stattfinden.

Im Falle von Mobbing herrscht ein Machtungleichgewicht zwischen Opfer und Tätern; meist ist es dem Opfer kaum möglich, sich aus eigener Kraft aus der Situation zu befreien.

Mobbing kann langfristige psychische Erkrankungen wie z.B. Angststörungen oder Depressionen verursachen, welche die Lebensqualität von Betroffenen dauerhaft beeinträchtigen können.

<https://www.neurologen-und-psiater-im-netz.org/kinder-jugendpsychiatrie-psychosomatik-und-psychotherapie/ratgeber-archiv/artikel/mobbing-kann-schwere-psychische-stoerungen-nach-sich-ziehen/>

(zuletzt abgerufen am 08.04.2026)

## Wie erkenne ich Mobbing?

2

Mobbing kann Kinder und Jugendliche stark belasten und ihre gesunde psychische Entwicklung nachhaltig beeinträchtigen. Umso wichtiger ist es, mögliche Anzeichen frühzeitig wahrzunehmen, damit Sie Ihr Kind gezielt unterstützen können.

Achten Sie besonders auf folgende Hinweise. Sie können darauf hindeuten, dass Ihr Kind betroffen ist:

Ihr Kind

- zeigt plötzliche Verhaltensänderungen wie z.B. Rückzug, aggressives Verhalten; es wirkt ängstlich, unsicher oder verstört
- hat Verletzungen, die es nicht erklären will/kann (z.B. Schnitte, blaue Flecken, Kratzer)
- berichtet von Hänseleien, Ausgrenzung, Einschüchterung oder Bedrohung durch andere
- verliert häufiger persönliche Gegenstände wie Schulsachen oder Kleidung, die manchmal beschädigt wieder auftauchen.
- klagt vermehrt über Bauchschmerzen oder allgemeines Unwohlsein
- ist oft allein und wirkt ausgeschlossen.
- sucht eher die Nähe zu Lehrkräften oder anderen Erwachsenen.
- zeigt nachlassende Leistungen in der Schule
- will nicht mehr in die Schule gehen oder erscheint nicht zum Unterricht

## **Was tun, wenn Ihr Kind betroffen ist?**

Wenn Ihr Kind Ihnen von Mobbing erzählt, nehmen Sie diese Erzählungen unbedingt ernst. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie ihm glauben und für es da sind. Das ist der erste wichtige Schritt, um Vertrauen zu schaffen und Ihrem Kind Halt zu geben.

### **Anzeichen von Mobbing erkennen und ansprechen**

Wenn Sie Anzeichen von Mobbing bemerken, sprechen Sie Ihr Kind behutsam darauf an. Fragen Sie einfühlsam nach, ohne Druck auszuüben. Vermitteln Sie klar: **„Ich bin auf deiner Seite!“** So fühlt sich Ihr Kind verstanden und unterstützt.

Ein hilfreicher Handlungsleitfaden für Gespräche mit Ihrem Kind ist hier verfügbar:  
[Handlungsleitfaden bei Mobbing](#)

### **Mobbing geschieht meist in Gruppen – Unterstützung ist nötig**

Da Mobbing oft in Gruppen stattfindet, lässt sich das Problem in der Regel nicht von zu Hause lösen. Ihr Kind braucht Ihre Unterstützung, um gemeinsam mit der Schule oder anderen Einrichtungen daran zu arbeiten.

### **Zusammenarbeit mit der Schule und anderen Einrichtungen**

Wenn Sie vermuten, dass Ihr Kind in der Schule gemobbt wird, suchen Sie immer erst das Gespräch mit der Schule. Wenden Sie sich an die Klassenlehrerin oder den Klassenlehrer oder andere Personen Ihres Vertrauens, welche dort tätig sind. Das können z.B. sein:

- Schulleitung, Fachlehrer:innen, Schulsozialarbeiter:innen, Fachkräfte aus der Offenen Ganztagschule (OGS)

Erkundigen Sie sich, ob Ihre Schule ein Anti-Mobbing-Konzept hat oder Programme zur Prävention von Mobbing durchführt. Viele Schulen haben solche Maßnahmen fest in ihrem Schulprogramm verankert.

4

Findet das Mobbing außerhalb der Schule statt, wenden Sie sich an die verantwortlichen Personen der jeweiligen Einrichtung, z.B.:

- Kita-Leitung
- Sporttrainer:innen
- Vereinsvorstände

### **Gemeinsame Anstrengung gegen Mobbing**

Eine enge Zusammenarbeit zwischen Schule (oder anderen beteiligten Einrichtungen) und Eltern ist entscheidend, um Mobbing zu stoppen.

Die oft mächtigen Gefühle (z.B. Angst, Wut, Ohnmacht) stellen die Beteiligten vor große Herausforderungen. Bitte versuchen Sie daher, das Ziel einer gemeinsamen Lösung nicht aus den Augen zu verlieren und möglichst sachlich miteinander ins Gespräch zu gehen. Gegenseitige Vorwürfe und Schuldzuweisungen sind hier nicht hilfreich.

### **Dokumentation der Vorfälle**

Es ist hilfreich, Mobbing-Vorfälle schriftlich festzuhalten, z.B. in einem Mobbing-Tagebuch. Notieren Sie dabei:

- Wann ist es passiert?
- Wo ist es passiert?
- Was genau ist passiert?
- Wer war beteiligt?

## Cybermobbing – Mobbing im Internet

Cybermobbing ist besonders tückisch und findet häufig online statt. Sammeln Sie Beweise durch Screenshots von:

- 5
- Beleidigungen und Drohungen
  - Verbreitung von Lügen oder vertraulichen Informationen
  - Gefälschten Fotos oder Videos

So können Sie die Situation besser dokumentieren und bei Bedarf nachweisen.

Mobbing stellt eine ernstzunehmende Belastung für Ihr Kind dar.

Wenn alle Beteiligten offen darüber miteinander ins Gespräch gehen und bemüht sind, eine gemeinsame Lösung zu finden, kann die Situation häufig verbessert werden.

Ihr Einsatz als Elternteil ist dabei ein starkes Fundament für den Schutz und das Wohlbefinden Ihres Kindes.

## Beratungsstellen in Hamm

Manchmal kann es trotz aller Bemühungen notwendig sein, weitere Beratungsstellen hinzuzuziehen. Eine Übersicht von Einrichtungen, die Informationen, Unterstützung oder Beratung für Familien und Schulen anbieten, finden Sie in unserer Kontaktliste auf dieser Seite.

## Vorbeugung ist die beste Lösung!

Die beste Präventionsmaßnahme zur Verhinderung von Mobbing ist Kinder und Jugendliche von Anfang an zu stärken, damit Mobbing gar nicht erst passieren kann.

Diese Aufgabe liegt in der gemeinsamen Verantwortung von Eltern und Bildungseinrichtungen.

Kinder und Jugendliche müssen erst lernen, Konflikte auf eine positive und gemeinsame Weise zu lösen. Dafür brauchen sie gute Vorbilder und Menschen, die freundlich und anerkennend mit ihnen sprechen.

Wenn junge Menschen lernen, Konflikte respektvoll zu lösen, können sie:

- Andere Meinungen verstehen
- Ihre eigenen Standpunkte vertreten
- Gemeinsam Lösungen finden

Wenn Kinder und Jugendliche so in ihrem Selbstvertrauen und in ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt werden, kann dies eine wichtige Grundlage für die Entwicklung zu einer gefestigten Persönlichkeit bilden.

Kinder und Jugendliche, die selbstbewusst und sicher sind, sind weniger gefährdet, gemobbt zu werden oder selbst zum Mobber zu werden.