

Cybermobbing &

Mob

b

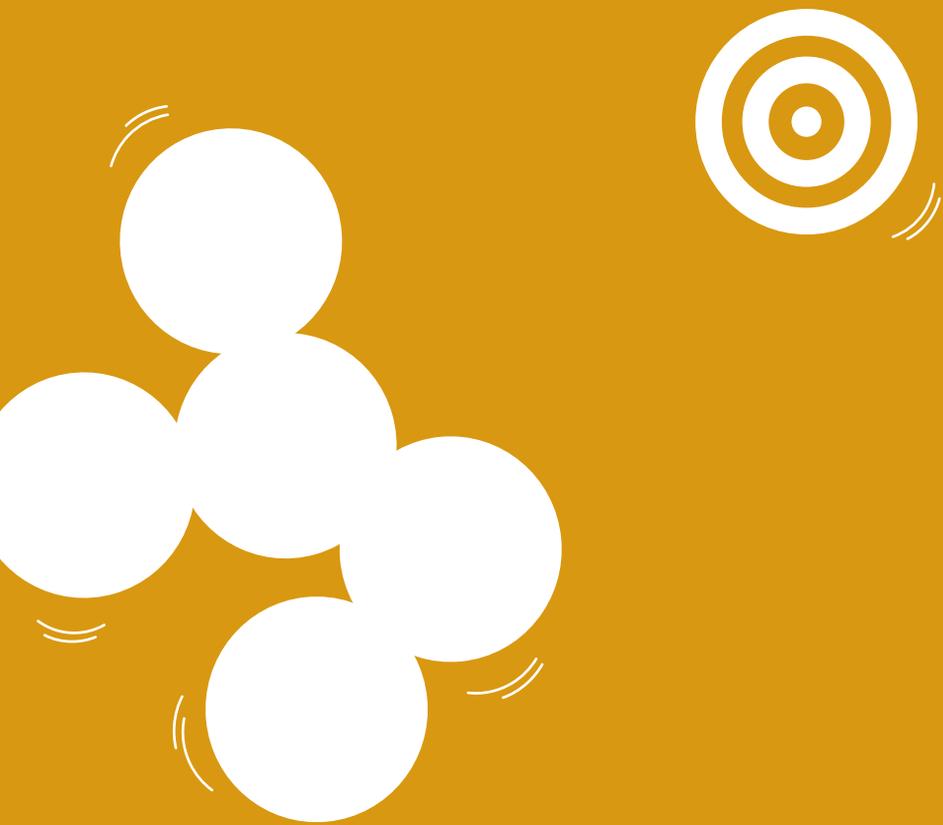
i

Hinschauen und Handeln!

ng

Informationen &
Tipps für junge
Menschen

Ich sehe Cyber|Mobbing. Was kann ich tun?



Grundsätzlich gilt: je früher Cyber|Mobbing thematisiert wird, desto leichter kann man es erkennen. Je früher Cyber|Mobbing dann entgegengewirkt wird, desto einfacher ist es, einzugreifen und es schnell zu stoppen, weil die Dynamiken noch nicht verfestigt sind.



Hintergrundinfos zu Cybermobbing & Mobbing¹

Cyber|Mobbing ist eine Form physischer und/oder psychischer Gewalt. Meist demütigen, erniedrigen oder verletzen dabei mehrere Personen eine andere – dies geschieht überwiegend gezielt, auf unterschiedliche Weise und über einen längeren Zeitraum hinweg. Es wird von der Mehrheit geduldet und dient dazu, das Bedürfnis der Akteur:innen nach Macht und Ansehen zu befriedigen. Dazu gehören auch viele scheinbar „kleine“ Gemeinheiten und ständige Sticheleien². Mobbing führt zu sozialer Ausgrenzung und oft kommt die betroffene Person ohne Hilfe von außen nicht wieder aus dieser Situation heraus. Mobbing kann an den unterschiedlichsten Orten stattfinden, z.B. in der Schule oder auf dem Schulweg, in Sport- und Freizeitvereinen, usw.

Mobbing findet längst nicht mehr nur von Angesicht zu Angesicht, sondern auch zusätzlich auf Social Media statt. Das Internet wird genutzt, um Mobbing fortzusetzen, sodass die betroffene Person davon bis nach Hause verfolgt wird und schließlich keinen Rückzugsort mehr hat, um sich zu erholen. Um diesen Zusammenhang deutlich zu machen, benutzen wir die Schreibweise Cyber|Mobbing.

1 Weil Mobbing (offline) und Cybermobbing (online) mittlerweile fast immer gemeinsam auftreten, benutzen wir die Schreibweise Cyber|Mobbing.

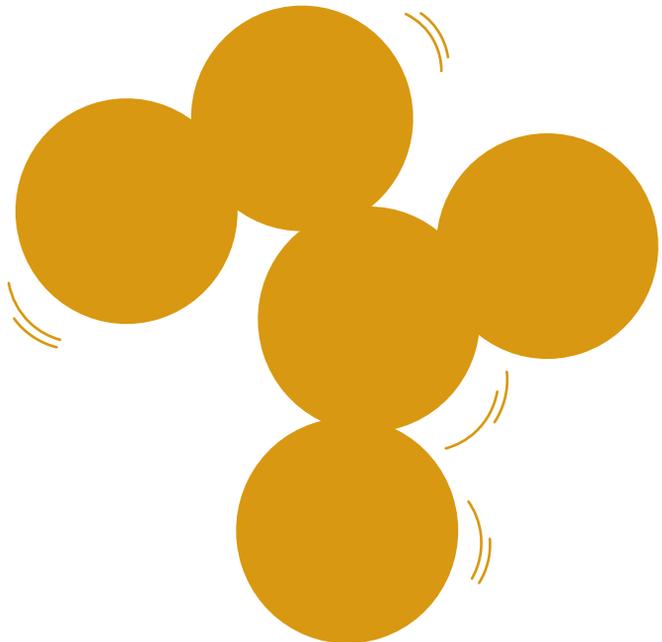
2 Gewalthandlungen können z.B. sein: ständiges Unterbrechen, nicht zuhören, beschimpfen, beleidigen, anschreien, herumkommandieren,

bedrohen, belästigen, schlecht machen, lächerlich machen, ausgrenzen, ignorieren, Gerüchte verbreiten, Sachen wegnehmen oder verstecken, schlagen, treten, kratzen, bespucken, mit Waffen bedrohen/verletzen. Einzelne Mobbinghandlungen müssen noch kein Mobbing sein.



Cyber|Mobbing \neq Konflikt

Bei Cyber|Mobbing handelt es sich nicht um Konflikte bzw. Streitereien. Cyber|Mobbing ist immer (eine Form von) Gewalt. Konflikte entstehen, wenn unterschiedliche Meinungen und Vorstellungen aufeinanderprallen, die für mindestens eine Person unakzeptabel und emotional belastend sind. Wenn die Meinungsverschiedenheiten dann nicht mehr sachlich bleiben, sondern persönlich und verletzend werden, spricht man von Konflikten. Im Gegensatz zu Cyber|Mobbing finden Konflikte jedoch auf Augenhöhe statt und werden in der Regel mit fairen Mitteln ausgetragen. Sie können, wenn sie konstruktiv gelöst werden, einen wertvollen Austausch anregen, durch den wir Neues erlernen können. Wenn sich Konflikte allerdings verhärten bzw. nicht konstruktiv gelöst werden, kann sich Cyber|Mobbing entwickeln. Dies bringt immer Leid mit sich und es ergeben sich daraus keine Lern- oder Entwicklungsmöglichkeiten.





Wie kann es überhaupt zu Mobbing kommen?

Bei Mobbing sind nicht nur Akteur:innen (Personen, die mobben) und Betroffene (Personen, die gemobbt werden) involviert, denn Mobbing ist ein Phänomen, dass nur in Gruppen stattfinden kann.

Es gibt Assistent:innen: das sind Personen, die die Akteur:innen aktiv unterstützen und sich am Mobbing beteiligen. Dann gibt es Verstärker:innen: diese mobben zwar nicht selbst direkt mit, stacheln aber Akteur:innen und Assistent:innen weiter an, weil sie ein interessiertes Publikum bilden und z.B. mitlachen. Die sogenannten Außenstehenden sind diejenigen, die sich raushalten und nichts tun. Dieses Verhalten kann mehrere Gründe haben, z.B. Angst oder Unsicherheit darüber, was genau sie tun können oder weil sie tatsächlich nicht mitbekommen, was in der Gruppe passiert. Die Personen, die sich aktiv gegen das Mobbing einsetzen und die betroffene Person unterstützen, werden Verteidiger:innen genannt.

Mobbing passiert auch nicht „einfach so“ von heute auf morgen, sondern entwickelt sich mit der Zeit. Es beginnt mit einer Attacke – online oder offline – gegen eine bestimmte Person, um zu „testen“, wie diese darauf reagiert. Wenn sich die besagte Person nicht selbst genügend zur Wehr setzen kann und niemand anderes – so schnell wie möglich – etwas dagegen unternimmt, werden die Attacken immer weiter fortgesetzt. Wenn sich zusätzlich noch andere Personen an den Attacken beteiligen, intensivieren sich diese zunehmend. Nach und nach verschieben sich die Werte und Grenzen innerhalb der Gruppe und ein Gewöhnungseffekt setzt ein, sodass es als „normal“ angesehen wird und so scheint, als sei in Ordnung oder sogar gerechtfertigt, was passiert – ein Teil macht mit und ein anderer Teil unternimmt nichts, was von der betroffenen Person auch als stille Zustimmung verstanden werden könnte. Das heißt: alle nehmen eine

Rolle ein und können dazu beitragen, dass das Mobbing überhaupt erst möglich ist. Auch diejenigen, die dem Mobbing nicht zustimmen, aber nichts dagegen tun.

Das Wichtigste ist aber, dass ihr alle Mobbing durch euer eigenes Verhalten – gemeinsam – beenden könnt. Mobbing hat gravierende Folgen und das nicht nur für Betroffene und Akteur:innen, sondern für die ganze Gruppe. Angst, Misstrauen und Unwohlsein sind u.a. die Folge. Das Gemeinschaftsgefühl leidet und es werden Strukturen gestärkt, in denen Anerkennung durch Abwertung erreicht wird. In Schulklassen wirkt sich Mobbing zudem negativ aufs Lernklima und die Leistungsbereitschaft aus. Ein freies Entfalten der eigenen Persönlichkeit, Interessen und Stärken ist kaum möglich.

Ein Gruppenklima, in dem gegenseitige Wertschätzung, Respekt und Rücksicht gelebt werden, kann dazu beitragen, die Entstehung von Cyber|Mobbing zu verringern.

Nimm dir Zeit und

- hinterfrage, ob der Umgang miteinander dem entspricht, was du dir wünschst, und tausche dich dazu mit anderen aus.

- sei aufmerksam und sensibel, um erste Ausgrenzungstendenzen erkennen und denen entschieden entgegenwirken zu können.





Was kann ich tun, wenn Cyber|Mobbing in meinem Umfeld stattfindet?

Diese Anregungen können nützlich sein, wenn du Mobbing in deiner Klasse oder Freizeitgruppe direkt beobachtest:

- Lass dich nicht einschüchtern, sondern positioniere dich klar gegen Mobbing und Gewalt im Allgemeinen – wenn du „nichts“ tust, vermittelst du der betroffenen Person: „Du bist allein in der Situation“. Es geht nicht darum, mit allen gut auszukommen oder befreundet sein zu müssen, sondern darum, sich zu positionieren.

- Mach nicht mit: beteilige dich nicht daran, andere auszuschließen, nicht mit- oder auslachen. Lass dich nicht vom Gruppenzwang beeinflussen.

- Biete Nähe an: gehe auf die betroffene Person zu, sprich sie an & versichere ihr, dass sie nicht allein ist. So zeigst du den Akteur:innen: „Die betroffene Person gehört zu uns.“ Das ist besonders wichtig, wenn Erwachsene außer Sichtweite sind, z.B. in der Pause oder Umkleidekabine.

- Behalte aber stets im Hinterkopf: nur weil eine Person andere mobbt, ist sie kein „schlechter Mensch“ – verurteile gewalttätiges und beleidigendes Verhalten, aber nicht die Person an sich.

- Bekräftige den:die Betroffene:n, sich an eine erwachsene Vertrauensperson zu wenden, begleite ihn:sie dabei und erzähle, was vorgefallen ist – das ist kein Petzen, sondern notwendige Unterstützung!

- In der Schule: Beziehe die Klassensprecher:innen ein, damit auch sie sich deutlich gegen Cyber|Mobbing und Gewalt positionieren – sie wurden von allen gewählt und werden respektiert.



Was kann ich tun, wenn gute Freund:innen von mir gemobbt werden?

Diese Anregungen beziehen sich auf gute/enge Freund:innen, die z.B. in einer anderen Klasse oder Schule sind oder die du aus deiner Freizeit kennst und die betroffen sind von Cyber|Mobbing.

- Wenn du vermutest, dass dein:e Freund:in von Cyber|Mobbing betroffen ist, sprich sie:ihn³ darauf an.

- Bedanke dich für sein:ihr Vertrauen, es ist nicht einfach darüber zu sprechen.

- Mache keine Vorwürfe, sei sparsam mit „gut gemeinten“ Ratschlägen. Versichere deiner Freundin:deinem Freund, dass er:sie keine Schuld an der Situation hat und dass es Auswege aus der Cyber|Mobbingsituation gibt.

- Tue nichts gegen den Willen der betroffenen Person, keine Alleingänge zu Außenstehenden ohne Absprache.

- Bestärke den:die Betroffene:n, sich an eine erwachsene Vertrauensperson zu wenden, begleite ihn:sie dabei und erzähle, was du weißt – das ist kein Petzen, sondern notwendige Unterstützung!

- Überlegt gemeinsam wie er:sie auf bestimmte Verhaltensweisen von anderen reagieren⁴ könnte – das kann deine:r Freund:in Zuversicht zu geben, um die schwierige Situation zu bewältigen.

³ Diese Broschüre ist genderinklusiv geschrieben. Gegendert wurde mit „:“, um sichtbar zu machen, dass es mehr Geschlechter und Geschlechtsidentitäten gibt als nur die zwei Kategorien „weiblich“ und „männlich“.

⁴ Reagieren oder „sich wehren“ bedeutet nicht, sich selbst aggressiv zu verhalten, sondern von Anfang

an eine klare Grenze zu setzen, die dem:der Akteur:in unmissverständlich klar macht „Mit mir nicht!“. Eine heftige emotionale Reaktion bewirkt meistens, dass sich die Akteur:innen bestärkt fühlen und weiter machen. Wenn mit Gewalt auf Gewalt reagiert wird, kann es sogar sein, dass die Akteur:innen den:die Betroffenen für das Cyber|Mobbing oder die Eskalation verantwortlich machen.



Was kann ich tun, wenn ich Cybermobbing sehe?

Diese Anregungen beziehen sich auf das, was du tun kannst, wenn du siehst, dass andere Personen online gemobbt werden.

- Reagiere nicht auf Kommentare und leite keine Videos/Beiträge auf Social Media weiter, denn: je mehr Interaktion, desto mehr Reichweite. Du kannst der betroffenen Person allerdings eine private Nachricht schreiben/sie persönlich ansprechen und ihr sagen, dass du es nicht okay findest, was ihr passiert.

- Wenn Cybermobbing in Gruppenchats stattfindet, positioniere dich zuerst im Chat dagegen und warte die Rückmeldungen der anderen ab. Wenn weiter gemobbt wird, tritt aus der Gruppe aus – so zeigst du den anderen, dass du damit nichts zu tun haben willst.

- Weise die betroffene Person darauf hin, Screenshots von Kommentaren/Nachrichten zu machen und als Beweise zu sammeln.

- Biete deine Unterstützung und dein Wissen an, wie und wo solche Inhalte gemeldet und blockiert werden können und an wen man sich wenden kann.

- Meldet gemeinsam Kommentare/Inhalte/Profile, die beleidigend oder verletzend sind – die gemeldete Person erfährt nicht, von wem sie gemeldet wurde.

- Rate der betroffenen Person, die Absender:innen zu blockieren.

- Erinnere die betroffene Person daran, ihre Privatsphäre-Einstellungen zu überprüfen, sodass Profile und Informationen privat sind/bleiben und nur Menschen, die man gut kennt Zugang dazu haben. Es gibt z.B. die Einstellung, dass es eine Bestätigung/Freigabe braucht, bevor man von anderen auf Fotos und Videos verlinkt werden kann und ob diese dann im eigenen Profil angezeigt werden.

- Teile Informationen über Cyber|Mobbing und dessen Auswirkungen, um Bewusstsein zu schaffen und andere für das Thema zu sensibilisieren.

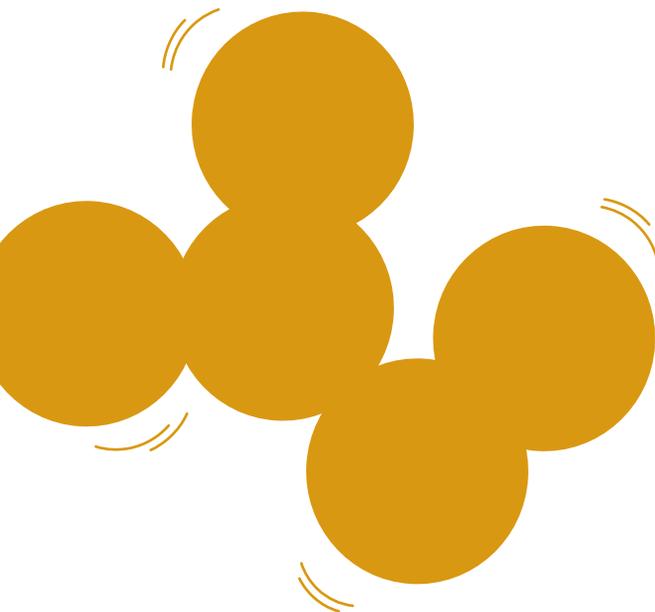
- Bei besonders schweren Fällen wende dich an die Post- und Kommunikationspolizei und/oder an eine Facheinrichtung (s.u.).



Warum es schwierig sein kann, sich gegen Mobbing zu engagieren...

Es gibt viele mögliche Gründe, die ein Einmischen erschweren. Besonders, wenn die Mobbingsituation schon länger anhält und als „normal“ angesehen wird, weil „es doch alle machen“. Vielleicht wird der betroffenen Person selbst die „Schuld“ dafür gegeben, dass sie gemobbt wird, oder das Ganze wird als „Spaß“ wahrgenommen. Möglicherweise fühlt man sich unter Druck gesetzt, mitzumachen – auch aus Angst, sonst als nächstes selbst ins Visier genommen zu werden. In Gruppen greift man oft nicht ein, weil man sich denkt: „Irgendwer anders wird schon was machen“. Doch angenommen, du bist die Person, die gemobbt wird: wie würde es dir ergehen und was würdest du dir von anderen wünschen?

Es ist ganz wichtig, dass es Personen gibt, die unterstützen. Sei du die Person, die du selbst in dieser Situation brauchen würdest – couragiert und solidarisch.





Kontakte von Unterstützungs- und Hilfsangeboten

- Vertrauenspersonen, z.B.
Eltern, Lehrpersonen, Trainer:in,
Schulsozialarbeiter:in, Schulpsycholog:in

- Pädagogische Beratungszentren

- Forum Prävention

- young&direct

- Sonnenschein, La Strada – Der Weg

- Kinder- und Jugendanwaltschaft

- Post- und Kommunikationspolizei

- www.dubistnichtallein.it

Weitere Informationen findet ihr in
unserer Fachbibliothek oder auf unserer
Webseite www.forum-p.it/mobbing

Quellen

- Griffith, J., Malone, M. F. T., & Shea, C. M. (2022). From bystander to ally among faculty colleagues: construction and validation of the bystander intervention behavior scale. *Equality, Diversity and Inclusion: An International Journal*, 41(2), 273-293.
- Gualdi, M., Martelli, M., Wilhelm, W., Biedron, R. (2008). Schoolmates: Bullying im Klassenzimmer. Wie du es bekämpfen kannst.
- Hilt, F., Grüner, T., Schmidt, J., Beyer, A., Kimmel, B., Rack, S., Tatsch, I. (2021). Was tun bei (Cyber)Mobbing? Systemische Intervention und Prävention in der Schule.
- Kauf, R.-K. (2022). Bullying im Klassenverband – doch nicht nur in der Schule. Eine Charakterisierung der Rollen bei Schul- und Cyberbullying.
- Kindler, W. (2020). Mobbing – Fehler vermeiden, gute Lösungen finden.
- Pöyhönen, V., Juvonen, J., Salmivalli, C. (2010). What does it take to stand up for the victim of bullying? The interplay between personal and social factors. *Merrill-Palmer Quarterly*, 56(2), 143-163.
- Salton, M. R., Cohen, R., Deptula, P. D., & Ray, G. E. (2023). Willingness to self-disclose cyber victimization to friends or parents: Gender differences in cyber victimization a year later. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 17(2), Article 2.
- Veenstra, R., Lodder, Gerine M. A. (2022). On the microfoundations of the link between classroom social norms and behavioral development. *International Journal of Behavioral Development*, 46(5), 453-460.

Herausgeber
Forum Prävention
Talfergasse 4
I – 39100 Bozen
+39 0471 324801
www.forum-p.it

Redaktion
Melanie Kücking
Lukas Schwienbacher
2024
1. Auflage

Gestaltung
www.christophmich.com



MIT DER UNTERSTÜTZUNG VON

AUTONOME
PROVINZ
BOZEN
SÜDTIROL



PROVINCIA
AUTONOMA
DI BOLZANO
ALTO ADIGE