



FACHSTELLE
MOBBING

Was können und sollen Eltern tun, wenn ihr Kind von Mobbing betroffen ist? Und was soll(t)en sie lieber bleiben lassen?

Für Eltern ist es nicht einfach, wenn ihr Kind gemobbt wird. Sie stehen unter besonderer Spannung. Sie leiden mit ihrem Kind mit, wollen es aber durch die eigenen Sorgen nicht belasten. Sie möchten etwas gegen das Mobbing tun, können es aber nicht wirklich, weil Mobbing ja dort passiert, wo sie nicht wirklich Einfluss nehmen können. Und es ist ja auch so, dass Mobbing am besten dort bearbeitet werden kann, wo es passiert, also in der Schule oder im Internat oder im Fußballverein.

Aber auch wenn Eltern nicht direkt eingreifen können, können sie doch einen sehr wichtigen Beitrag leisten, damit es ihrem Kind gut geht und Mobbing ein Ende findet. Um Sicherheit für das eigene Handeln zu gewinnen, ist es wichtig, gut über das informiert zu sein, was bei Mobbing hilft und schadet, welche Handlungsmöglichkeiten offenstehen und anderes.

Das können bzw. sollen Eltern tun, um ihr Kind zu unterstützen und zu ermutigen:

- ➔ **Sprechen Sie mit Ihrem Kind** – Hören Sie Ihrem Kind zu und vermitteln Sie ihm Geborgenheit, Sicherheit und Zuversicht; erklären Sie Ihrem Kind, was Mobbing ist und wie es funktioniert; nehmen Sie ihm die Sorge, es könnte selbst schuld an allem sein; besprechen Sie mit Ihrem Kind die nächsten Schritte und lassen Sie es wissen, dass es sich auf Sie verlassen kann.
- ➔ **Dokumentieren Sie den Prozess** – dokumentieren Sie Vorfälle, sichern Sie Beweise (ärztliche Atteste, Bestätigungen von psychologischer Beratung, ...), um den Verantwortlichen ein umfassendes Bild zu vermitteln und die Notwendigkeit gezielter Intervention zu verdeutlichen.

Die Dokumentation der Vorfälle soll folgende Fragen beantworten: Wann und wo wurde mein Kind gemobbt, wer hat gemobbt, wer war dabei, was wurde gesagt und getan (möglichst wörtlich), wer kann das bezeugen und was waren die Folgen. Im Fall von Cybermobbing ist es ratsam, entsprechende E-Mails auszudrucken und SMS oder andere Nachrichten mittels Screenshot zu sichern. Datum und Absender/in müssen ersichtlich sein.

Führen Sie die Aufzeichnungen über einige Wochen, um das System hinter den Schikanen aufzeigen zu können. Wenn Sie einen Vorfall rückwirkend aufzeichnen, machen Sie das bitte kenntlich.

Ein wichtiger Hinweis: Die Prozessdokumentation ist wichtig, aber auch belastend. Der Aufwand, diese Dokumentation zu erstellen, sollte daher nicht zu hoch sein. Es geht bei der Dokumentation darum, einen Überblick über das gesamte Geschehen zu bewahren und eine Grundlage für das weitere Vorgehen (Gespräche, Beratungen, ...) zu schaffen. Bitte fragen Sie Ihr Kind nicht gleich, wenn es nachhause kommt, ob es heute wieder etwas Negatives erlebt hat. Legen Sie den Fokus zunächst auf Stärkendes und versuchen Sie lieber beiläufig und nicht allzu direkt zu erfragen, wie der Tag in Bezug auf Mobbing war.

- ➔ **Ermutigen Sie Ihr Kind zu einem Freudetagebuch** – mit diesem kann Ihr Kind seinen Blick auf das positive Erleben lenken und alles festhalten, was ihm gut tut.
- ➔ **Fördern Sie sportliche und andere Aktivitäten, idealerweise in Gruppen** – durch diese kann Ihr Kind positive Erfahrungen machen, die sein Selbstwertgefühl stärken, und sich vom Mobbing erholen.

Das müssen Eltern unbedingt beachten

- ➔ **Sprechen Sie nicht mit den Mobberinnen und Mobbern** – das schwächt die Position des eigenen Kindes.
- ➔ **Sprechen Sie nicht mit den Eltern der Mobberinnen und Mobber** – diese werden vermutlich ihr Kind verteidigen, und wenn die Eltern ihr Kind bestrafen, wird dies sehr wahrscheinlich eine Verstärkung des Mobbings gegen Ihr Kind zufolge haben.
- ➔ **Führen Sie keine Gespräche mit der Lehrerin/dem Lehrer, wenn Ihr Kind dabei ist** – das Kind soll aber wissen, dass das Gespräch geführt wird.
- ➔ **Ermutigen Sie Ihr Kind nicht zur Selbstverteidigung** – Ihr Kind hat vermutlich schon viel versucht und festgestellt, dass keine Reaktion richtig ist und das Mobbing stoppt.
- ➔ **Machen Sie keine Schuldzuweisungen** – Ihr Kind hat keine Schuld am Mobbing.
- ➔ **Achten Sie auf Ihren Umgang mit dem Kind** – es hilft ihm nicht, wenn Sie es überbeschützen, wenn Sie die Situation dramatisieren oder Ihr Kind ständig bemitleiden. Das verstärkt den Leidensdruck, entmutigt und nimmt das Selbstvertrauen.

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich an die

>> [Fachstelle Mobbing](#)

© kija Steiermark, Text von Petra Gründl und Stefanie Schmidt, 2025