

DERSTANDARD  
FÜR  
KINDER

# Alle gegen einen?

Vielleicht hast du schon mal erlebt, dass jemand in deiner Klasse immer wieder gehänselt und ausgeschlossen wurde. Hier erfährst du, was du dagegen tun kannst.

FÜR KINDER: *Olivera Stajić*

## Was bedeutet Mobbing eigentlich?

Vor einigen Wochen hat uns eine Leserin geschrieben, dass sie die Corona-Schulpause gut fand, weil sie ihre Klassenkameraden nicht mehr ärgern konnten. Das hat uns nachdenklich gemacht. Deshalb wollen wir heute über Mobbing reden. Du hast vielleicht auch schon erlebt, dass dich jemand gehänselt oder über dich gelacht hat. Oder du hast dich selbst über einen Mitschüler oder eine Mitschülerin lustig gemacht. Das ist nicht besonders nett, kommt aber vor. Wenn sich das aber wiederholt und jemand immer wieder ausgelacht und schlecht behandelt wird, nennt man das Mobbing. Beleidigende Worte und Beschimpfungen sind Mobbing. Auch wenn man jemanden Angst macht und ihn bedroht oder jemanden immer wieder ausschließt und nicht mitspielen lässt, handelt es sich um Mobbing.



## Gewalt und Cybermobbing

Gehänselt und ausgeschlossen zu werden ist sehr verletzend und kränkend. Genauso wie immer wieder jemanden zu schubsen, zu treten oder zu schlagen. Körperliche Gewalt zählt natürlich auch als Mobbing. Eine weitere Form ist das Mobbing im Internet, auf Snapchat, Tiktok, Instagram oder Whatsapp. Wenn man in Chatgruppen immer wieder über andere lästert, sie beleidigt und Gerüchte über sie verbreitet, nennt man das Cybermobbing oder Cyberbullying. Oft sind solche Beleidigungen und Unwahrheiten auch öffentlich und für jeden im Internet zu sehen. Das ist für jene, die beschimpft, bloßgestellt und beleidigt werden ganz, ganz furchtbar. Geschriebene Worte haben nämlich auch schlimme Folgen und machen den Gemobbten das Leben außerhalb des Internets schwer.

## Was tun, wenn man gemobbt wird?

Wenn du gemobbt wirst, dann solltest du dich deswegen auf gar keinen Fall schämen und schweigen. Rede darüber mit einer Person, der du vertraust. Zum Beispiel mit deinen Eltern oder mit einer Lehrerin oder einem Cousin. Du kannst dir auch Unterstützerinnen unter deinen Freunden oder in deiner Klasse suchen. Damit dir das Reden über Mobbing und die schlimmen Ereignisse leichter fällt, kannst du auch ein „Mobbing-Tagebuch“ führen. Das kann dir helfen, wenn du später jemandem von den Vorfällen erzählen möchtest. Überlege dir mit deiner Vertrauensperson einen „Notfallplan“, wenn du nicht mehr weiterweißt. Du kannst auch einiges tun, um dich besser zu fühlen: Lerne deine Stärken kennen, vielleicht bei einem neuen Hobby, oder besuche einen Selbstverteidigungskurs.

Diese Tipps haben wir uns bei „Rat auf Draht“ geholt. Dort bekommst du kostenlose Beratung, jederzeit. Unter der Notrufnummer 147 kannst du alle deine Fragen anonym stellen. Oder einfach erzählen, was dich bedrückt. Du bekommst immer einen Rat, wenn du ihn brauchst.



## Was kann ich tun, wenn andere gemobbt werden?

Wenn du mitbekommst, dass jemand in deiner Klasse oder im Freundeskreis beleidigt, gehänselt und verletzt wird, dann schau nicht zu. Wenn das mit jemandem in deiner Umgebung gemacht wird, unterbrich den Kreislauf, indem du dich nicht daran beteiligst. Trau dich und sprich aus, dass du das Verhalten der mobbenden Klassenkameraden nicht okay findest. Vielleicht findest du Verbündete unter deinen Freunden oder Mitschülern, die du ebenfalls ermuntern kannst, gegen Mobbing aufzutreten. Diese ersten Schritte sind oft schwer – aber sie sind sehr wichtig, damit sich Mobbing nicht wiederholt, mit immer mehr Leuten. Die gemobbte Person wird dir dankbar sein, auch wenn sie es vielleicht nicht sofort sagen kann. Überlege dir, wie du die gemobbte Person aufmuntern oder sie bestärken kannst, damit sie sich besser fühlt und mehr Selbstvertrauen bekommt.

### Schreib uns!

Wir würden gerne wissen, ob dir unsere Seite und unsere Texte gefallen. Was würdest du gerne hier lesen, welche Themen interessieren dich besonders? Du erreichst uns unter:  
✉ [Kinder@derStandard.at](mailto:Kinder@derStandard.at)

