





Vorwort von Landeshauptmann Dr. Erwin Pröll

Eigentlich sollte die Schule ja ein Ort sein, an dem man sich wohl fühlt. Leider gilt das nicht für alle Schüler. Wenn manche Kinder und Jugendliche nicht zur Schule gehen wollen, dann liegt das oft weniger an schlechten Noten, sondern vielmehr daran, dass sie von anderen Schülern ausgegrenzt, herabgesetzt, beschimpft oder bedroht werden. Mobbing in der Schule kommt leider öfter vor, als viele glauben wollen. Und Mobbing in der Schule hat oft schwerwiegendere Folgen, als wir uns vorstellen können. Meist stehen die Opfer ganz alleine da, weil ihnen niemand hilft und andere Kinder sich nicht trauen einzuschreiten. Lehrer und Eltern merken oft nichts von diesen Vorgängen oder wollen sich nicht einmischen.

Mobbing in der Schule kann vielfältige Ursachen und unterschiedliche Auslöser haben: Konkurrenz, Eifersucht, ein gestörtes Sozialklima an der Schule oder in der Klasse. Aber so vielfältig wie die Ursachen von Mobbing in der Schule sind, so vielfältig sind auch die Lösungsansätze, etwa in der Persönlichkeitsstärkung, der Stärkung der sozialen Kompetenz von Kindern innerhalb der Familie, in der Schulklasse und in der Gesellschaft. Das Wichtigste ist dabei, das Problem nicht totzuschweigen, sondern offen darüber zu reden und zu informieren. Daher sind Projekte wie jenes der Musikhauptschule Stift Zwettl, wo sich Schüler, Eltern und Lehrer mit dem Thema auseinandersetzen, besonders wichtig. Als Landeshauptmann gratuliere und danke ich der Musikhauptschule Stift Zwettl ganz herzlich zu diesem großen Engagement, das vom fächerübergreifenden Projektunterricht über die Gestaltung dieser Broschüre bis hin zur Aufführung eines eigenen Musicals reicht. Ich bin überzeugt, dass mit diesem Projekt ein wichtiger Beitrag zur Auseinandersetzung, Aufarbeitung und Hilfestellung zum Thema Mobbing geleistet wurde.

Dr. Erwin Pröll



Mobbing, eine Form offener und/oder subtiler Gewalt gegen Personen über eine längere Zeit mit dem Ziel der sozialen Ausgrenzung, kann in seinen verschiedensten Erscheinungsformen schwerwiegende Folgen auf die gesamte Persönlichkeit der Betroffenen haben.

Je länger Mobbing dauert, umso schwieriger ist es, Lösungen zu finden, und umso sicherer sind die seelischen und körperlichen negativen Auswirkungen. Von Mobbing-Situationen Betroffene brauchen Unterstützung, denn Mobbing-Opfer

können sich meist nicht mehr selbst wehren. Präventive Maßnahmen und Projekte, die bereits in der Schule gesetzt werden, sind daher von ganz besonderer Wichtigkeit.

Als für die Jugend zuständige Landesrätin freut es mich, dass die Musikhauptschule Stift Zwettl dieses brisante Thema aufgegriffen hat, Mobbing nicht nur in einem Musical behandelt und sich in einem fächerübergreifenden Unterricht mit der Thematik beschäftigt, sondern sich darüber hinaus zur Gestaltung dieser Broschüre entschlossen hat, die von allen 10- bis 14-Jährigen in Niederösterreich zur Problemlösung genutzt werden kann.

Mein besonderer Dank gilt den Initiatoren und allen Verantwortlichen für die Gestaltung dieser Broschüre, und ich hoffe, dass dadurch allen Betroffenen Hilfe angeboten werden kann.

Mag. Johanna Mikl-Leitner, Landesrätin

Mobbing ist ...

... ein viel zu wenig beachtetes, aber umso brisanteres Phänomen der heutigen Gesellschaft. Da dieses Problem vor allem bei Kindern kaum erkannt wird, haben wir uns entschlossen, gemeinsam mit Schülern eine Broschüre zu verfassen. Unterstützt wurden wir dabei von Dr. Manfred Kolar und Dr. Rudolf Fehrmann.

Bei der Erstellung haben wir versucht, die große Fülle von Informationen auf ein allgemein verständliches Niveau zu bringen. Wir hoffen, dass wir mit dieser Broschüre nicht nur auf dieses Problem aufmerksam machen, sondern allen Betroffenen Hilfe anbieten können.

Karin Knotzer, Roland Grünwald
Lehrer der Hauptschule Stift Zwettl

Die Broschüre zum Download
gibt's auf www.hs-stiftzwettl.ac.at



Mobbing ist ein moderner Begriff ...

... der besonders in der Arbeitswelt sehr oft verwendet wird. Diese Broschüre soll dazu dienen, das Wissen darüber, was Mobbing genau ist und was dagegen getan werden kann, zu verbreitern.

Mobbing ist ein soziales Phänomen, das die Ausgrenzung von Menschen bewirkt, und findet nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch in anderen Organisationen - wie z. B. in der Schule - statt (Bullying = Tyrannisieren). Mobbing macht großen wirtschaftlichen Schaden und vernichtet Existenzen. Dass das Phänomen zunimmt, liegt sicher daran, dass Leistungsdruck, Stress und Konkurrenz viel größer sind als früher, dass eine Entmensch-

lichung der Arbeitswelt stattgefunden hat und der Einzelne nur mehr als Produktionsmittel gesehen wird und dadurch der natürliche Schutzmechanismus „Mensch tut anderen Menschen nichts!“ außer Kraft gesetzt wird.

Das Phänomen ist nicht immer leicht fassbar, man muss aber nicht unbedingt Jurist, Psychologe oder Mediziner sein, um es zu erkennen und ihm entgegenzuwirken. Das Wichtigste im Umgang mit Mobbing ist nämlich Zivilcourage und Verantwortungsbewusstsein und etwas Hintergrundwissen, das diese Broschüre zu vermitteln versucht. Mobbing geschieht, weil es meist aus Unwissenheit geduldet wird. Mobbing geschieht nicht, wenn es nicht geduldet wird.

Diese Broschüre wendet sich bewusst an Kinder und Jugendliche, da frühe Aufklärung die beste Prävention ist, soll aber auch eine Hilfe zur Selbsthilfe sein!

Dr. Manfred Kolar MAS



Dr. Rudolf Fehrmann MAS



MOBBING - WAS IST DAS?

Der Begriff Mobbing kommt aus dem Englischen:
„to mob“ bedeutet „jemanden bedrängen,
über jemanden herfallen“.



- Bei Mobbing wird die betroffene Person nicht informiert, ausgegrenzt, ignoriert, man spricht nicht mit ihr, und es ist ständiges Ziel, dass für die betroffene Person Nachteile entstehen.
- Mobbing steht für böswillige Handlungen, die kein anderes Ziel haben, als einen Mitschüler fertig zu machen (hinterhältige Anspielungen, Lügen, Demütigungen, Drohungen, Quälereien).
- Die Handlungen sind gegen eine Person gerichtet, ausgehend von einer oder mehreren Personen.
- Die Handlungen finden oft über einen längeren Zeitraum - ein halbes Jahr oder länger - statt.



LEHRERS LIEBLING

Ein Jahr lang wurde ich von meinen Mitschülern pausenlos gequält, da ich der Liebling des Lehrers war. Sie beschimpften mich, schlugen mich und schubsten mich in Dornenbüsche. Aus lauter Angst erzählte ich niemandem etwas davon. Das Ganze wurde mir zu viel, deshalb aß ich immer mehr und wurde von Tag zu Tag dicker. Erst als ich meiner Mutter davon erzählte, unternahmen meine Eltern etwas gegen diese Situation. Ich war froh, als ich die Schule wechseln konnte, jetzt fühle ich mich endlich wieder wohl.



NICHTS ALS LÜGEN!

Markus, ein 13-jähriger Junge, wurde von seinem besten Freund Peter gemobbt. Am Anfang waren es nur Lügengeschichten. Es wurde behauptet, er sei schwul, schaue Mädchen unter die Röcke und habe bei Schularbeiten abgeschrieben. Nach einigen Monaten wurden ihm die Schikanen zu viel, und er erzählte alles seinen Eltern. Trotz des Rates seiner Mutter, diese Äußerungen zu ignorieren, hörten die Verspottungen nicht auf, und Markus ging es immer schlechter. Erst als er mit einem schlechten Semesterzeugnis nach Hause kam, reagierten seine Eltern.



DAS LASSEN WIR UNS NICHT GEFALLEN!

Wie jeden Tag gingen meine Freundin und ich an einer anderen Schule vorbei. Es öffnete sich eine Tür, und Schülerinnen kamen heraus. Sie gingen geradewegs auf Anita zu und schüchterten sie ein. Da ich vor den älteren Mädchen Angst hatte, half ich ihr nicht. Als die Mädchen weggingen, kam Anita verstört zu mir. Am nächsten Tag sollte sie 5 Euro mitnehmen, ansonsten würde sie verprügelt werden. Wir erzählten es Anitas Vater, der mit uns zur Klassenlehrerin ging. Als die größeren Mädchen den Vorfall zugaben, mussten sie der Lehrerin versprechen, die jüngeren Kinder in Ruhe zu lassen.

TAG FÜR TAG ANGST

Ich bin 14 Jahre alt und gehe in eine Schule, in der ich gemobbt werde. Vier meiner Mitschüler machen mich fertig, indem sie mich mit Müll bewerfen, meine Sachen stehlen, Essensreste auf meinen Sessel legen und meine Schulsachen zerstören - und das Tag für Tag. Meine Noten werden immer schlechter, und ich habe Angst vor dem nächsten Schultag.



DER WEG IN DIE 'MOBBING-KATASTROPHE'

Mobbing beginnt harmlos und steigert sich langsam. Betroffene ignorieren zu Beginn meist ihre Situation. Die Angriffe nehmen zu, das Opfer verliert an Selbstvertrauen und macht folgende Phasen durch.



Phase 1: erste Stressreaktionen, Kränkung, Anpassungsversuche, Versöhnungsangebote, Ignoranz, Kampf, Konfliktbearbeitung

Phase 2: Angst, Verwirrung, Selbstzweifel, Zunahme der Einsamkeit, körperliche und seelische Störungen

Phase 3: vollkommener Rückzug oder Versuch einer Auflehnung

Phase 4: endgültige Verunsicherung, Misstrauen, tiefe Verzweiflung, Stress-Syndrom

Phase 5: Depression, Suchtmittel, Gesundheitsstörungen, völlige Verzweiflung, Selbstmord



WARNZEICHEN

Befindet sich ein Kind in einer Mobbingssituation, signalisiert es das durch ein verändertes Verhalten.

- Kinder wollen nicht mehr alleine zur Schule gehen (ein Großteil des Mobbing spielt sich auf dem Schulweg ab)
- Kinder wollen gar nicht in die Schule
- Klagen über Kopfschmerzen
- Schulische Leistungen lassen nach
- Abnehmendes Selbstbewusstsein, zunehmende Unsicherheit
- Kinder „verlieren“ Geld (sie werden von den Tätern erpresst)
- Kinder können oder wollen über ihr verändertes Verhalten nicht reden
- Kinder beginnen zu stottern
- Kinder ziehen sich zurück und haben Alpträume
- Bettnässen



MOBBINGHANDLUNGEN



Angriffe auf die Gesundheit

- Gewaltandrohungen
- körperliche Misshandlung
- Gewaltanwendung
- sexuelle Übergriffe

Angriffe auf das soziale Ansehen

- Hinter dem Rücken des Betroffenen wird schlecht über ihn gesprochen.
- Man verbreitet Gerüchte über ihn.
- Man macht ihn lächerlich.
- Man verdächtigt ihn, psychisch krank zu sein.
- Man macht sich über eine Behinderung lustig.
- Man verspottet durch Nachmachen von Gang, Stimme, Gesichtsausdrücke, um ihn lächerlich zu machen.
- Man greift die religiöse Einstellung an.
- Man macht sich über das Privatleben lustig.
- Man macht sich über die Nationalität lustig.
- Man zwingt ihn, Arbeiten auszuführen, die das Selbstbewusstsein verletzen.
- Man verurteilt gute schulische Leistungen und Arbeitseifer.
- Man ruft ihm Schimpfworte oder andere entwürdigende Ausdrücke nach.
- sexuelle Annäherungen oder sexuelle Worte



MOBBINGHANDLUNGEN



Angriffe auf die sozialen Beziehungen

- Man spricht nicht mehr mit dem Betroffenen.
- Den Mitschülern wird verboten, den Betroffenen anzusehen.
- Er wird wie Luft behandelt.
- Man lässt sich von ihm nicht ansprechen.

Angriffe auf die Qualität der Schul- und Lebenssituationen

- Man gibt dem Betroffenen keine Arbeitsaufgaben.
- Man gibt ihm sinnlose Aufgaben.
- Man gibt ihm Aufgaben weit unter seinem Können.
- Man gibt ihm kränkende Aufgaben.
- Man gibt ihm Aufgaben, die seine Möglichkeiten übersteigen, um ihn bloßzustellen.

Angriffe auf die Möglichkeiten, sich mitzuteilen

- Anschreien oder lautes Schimpfen
- ständiges Unterbrechen
- Mitschüler verhindern die Meinungsäußerung
- ständige Kritik an der Arbeit und am Privatleben
- Telefonterror
- mündliche und schriftliche Drohungen
- Kontaktverweigerung durch abwertende Blicke, Gesten und Andeutungen



WER SIND DIE OPFER?

Von Mobbing kann prinzipiell jeder betroffen sein, die Gründe sind jedoch unterschiedlich.



- Eifer, Fleiß, Intelligenz, Engagement („Streber“), aber auch das Gegenteil
- *Aussehen:*
Körpermaße, Haarfarbe, Kleidung, Gesichtszüge, Brille, Übergewicht, Hautfarbe
- *Soziale Stellung der Familie:*
Geldknappheit, Arbeitslosigkeit, Alkoholiker-Eltern, schlechte Wohnverhältnisse
- *Behinderungen:*
körperliche (Hinken, Lähmungen, Stottern, Buckel, Ungeschicktheit, schlechtes Sehen und Hören)
geistige (Verlangsamung im Denken)
seelische (Schüchternheit, Absonderung, Traurigkeit, Aggressivität, „Zappelphilipp“)
- Ausländer



WER SIND DIE TÄTER?

Mobber kommen aus allen Schichten und Altersklassen.

- Sie lenken meist von eigenen Problemen und Ängsten ab.
- Sie wollen ihre Interessen durchsetzen.
- Sie wollen ungeliebte Konkurrenz beseitigen.
- Sie haben eine hohe Neigung zu Aggressivität.
- Neid beherrscht ihre Gedanken.
- Sie leben ihre Minderwertigkeitskomplexe an Mitschülern aus.
- Sie wollen nicht selbst zum Mobbingopfer werden.
- Sie handeln aus Langeweile.



WIE REAGIEREN, WENN ES DIR PASSIERT?



Vorbereitet sein

Übe möglichst oft, wie du dich in einer bedrohlichen Lage verhalten würdest! Spiele mit Freunden solche Situationen durch!

Keine Angst zeigen

Stell Blickkontakt zum Angreifer her! Versuche, mit ihm ins Gespräch zu kommen! Flehe nicht! Verhalte dich nicht unterwürfig! Spiel aber nicht den Starken!

Davonlaufen

Lauf davon, wenn du gegen Ältere oder Stärkere keine Chance hast, dich zu wehren!

Zuhören, nicht drohen

Beleidige deinen Angreifer nicht, denn das drängt ihn in die Enge, und er wird aggressiv! Mach keine geringschätzigen Bemerkungen über ihn! Hör zu und antworte ruhig, aber bestimmt!

Beachte beim Sprechen:

Schau deinem Gegner offen in die Augen!

Sprich mit ruhiger, sicherer Stimme - nicht zu schnell und nicht zu langsam!

Achte auf eine aufrechte Körperhaltung!



WIE REAGIEREN, WENN ES DIR PASSIERT?

Ruhe bewahren

Mach keine hektischen Bewegungen! Wenn du ruhig bleibst, wirkt das auch vielleicht auf deinen Angreifer beruhigend.

Hilfe holen

Erwarte keine Hilfe von „Zuschauern“! Sprich eine Person direkt an!

Unerwartet reagieren

Leiste keine körperliche Gegenwehr, wenn du zu schwach bist! Vermeide körperlichen Kontakt! Tu etwas: Lass den Schlüsselbund fallen, schrei „Feuer“, ... Nutze diesen Überraschungseffekt zu deinem Vorteil!

Hinterher nicht schweigen

Informiere deine Eltern, einen Lehrer oder eine andere Vertrauensperson! Erstatte Anzeige bei der Polizei!



AKTIVES UND KÖRPERLICHES MOBING



- körperliche Gewalt
- Erpressung von so genannten Schutzgeldern
- Diebstahl oder Beschädigung von Gegenständen
- Zerstörung der im Unterricht erarbeiteten Materialien
- Beschädigung und Stehlen von Kleidungsstücken und Schulsachen
- Stoßen und Schlagen in den Pausen
- sexuelle Belästigungen



PASSIVES UND PSYCHISCHES MOBING

- Ausschließen des Kindes aus der Gemeinschaft
- Zurückhalten wichtiger Informationen
- Auslachen
- Verletzende Bemerkungen
- ungerechtfertigte Anschuldigungen
- Erfinden von Gerüchten und Geschichten, zuerst hinter dem Rücken, später offen
- Androhen von körperlicher Gewalt
- Ignorieren des Kindes



MOBBINGURSACHEN



Entsprechend den Untersuchungen aus der Arbeitswelt gibt es auch im Schulbereich folgende Ursachen für Mobbing:

Versagen der Führungskraft

Der Lehrer versteht es nicht, mit dem Problem des Mobbing richtig umzugehen. Manchmal beteiligt er sich sogar aktiv am Mobbingprozess. Er meint, das Opfer übertreibe, sei zu sensibel oder sei selbst schuld.

Gruppendynamische Aspekte

Weitere Ursachen können sein:

- eine neu zusammengewürfelte Klasse

- ein „Neuer“ in der Klasse
- persönliche Aspekte des Täters (Rachebedürfnis, Eifersucht, Konkurrenz)

Gestörte Kommunikation

- Opfer werden aus der Gemeinschaft ausgestoßen
- Täter bekommen keine Rückmeldung über die negativen Auswirkungen ihrer Handlungen
- Zuschauer sind ratlos oder haben Angst



MOBBINGFOLGEN

Seelische

Konzentrationsstörungen
Schuldgefühle
Depression
Angstzustände
Weinen
Schlafstörungen
Aggression
geistige Abwesenheit
Alpträume
Gereiztheit
Rastlosigkeit
Antriebslosigkeit
Übersensibilität
Appetitlosigkeit
Gefühl der Unsicherheit

Körperliche

Kopfschmerzen
Magenschmerzen
Herzrasen
Panikattacken
Schweißausbrüche
Appetitmangel oder -steigerung
Übelkeit
Zittern
Gedächtnisstörung
Durchfall
Atemnot
Rückenschmerzen
Schwindel
Schwäche in den Beinen
trockener Mund





WAS MUSS ICH WISSEN?

Egal, ob du der bist, der gemobbt wird und Hilfe braucht, oder ob du der bist, der „zuschaut“, aber helfen möchte: Folgendes solltest du unbedingt wissen!

- Wann und wo hat sich der Vorfall ereignet?
- Wer ist das Opfer?
- Wie sahen die Schikanen aus?
- Wer hat mitgemacht?
- Welche Rolle spielte jemand?
- Sind ähnliche Vorfälle bekannt?
- Wer war damals das Opfer?
- Was wurde aus ihm?
- Was haben die Opfer von sich aus gemacht?
- Wer weiß davon?
- Wissen die Eltern Bescheid?
- Sind die Beteiligten schon einmal verhaltensauffällig gewesen?

Damit du deine Beobachtungen auch belegen kannst, empfiehlt es sich, ein „Mobbing-Tagebuch“ zu führen.



MASSNAHMEN GEGEN MOBBING



Von Mobbing Betroffene brauchen Unterstützung, da sie sich selbst nicht mehr wehren können.

Von Eltern

Eltern sollten die Warnsignale von Mobbing kennen, sie sollten ihr Kind ernst nehmen. Bei einem Mobbingverdacht sollte nicht zuerst mit dem Täter, sondern mit der Schule Kontakt aufgenommen werden, in weiterer Folge können sie sich auch an Beratungsstellen wenden.

Von Lehrern

Lehrer sollen Schüler ermutigen, von Mobbingvorfällen zu berichten. In einem Gespräch sollen die Gründe für einen Konflikt aufgezeigt und auf die psychischen Folgen für die Opfer aufmerksam gemacht werden. Die Probleme sollen sachlich dargestellt werden. Die Täter sind zur Rede zu stellen. Es sollen Klassenregeln gegen Mobbing vereinbart werden. Kommt es auf diesem Weg zu keiner Lösung, müssen gegen die Täter Konsequenzen gesetzt werden.



WO BEKOMME ICH HILFE?



Bei Mobbing mit gesundheitlichen Folgen:
Ärztchammer für Niederösterreich, Referat für
Psychosoziale, Psychosomatische und
Psychotherapeutische Medizin
01/537510 (Frau Leidl)
leidl@arztnoe.at

Bundesverband der Österreichischen
PsychologInnen NÖ: Mag. E. Münker-Kramer
Am Göttweigerberg 39, 3511 Paudorf
0699/18855405
muenker-kramer@notfallpsychologie.at

NÖ Landesverband für Psychotherapie:
Hauptstraße 22, 2326 Maria Lanzendorf
02235/42965

Österreichische Gesellschaft für Psychosomatik
und Psychotherapie: Margit Dirnberger
0664/7893136 (von 13.30 - 16.30)
margitdirnberger@hotmail.com

Mit Unterstützung des Waldviertler Lehrmittelverlages



Arbeitsmappen &
Folienmappen

Verlagsgruppe
für ganzheitliches
Lernen, Lernen mit
allen Sinnen, Lern- und
Verhaltensstörungen,
und stressfreies Lernen
mit modernen
Unterrichtsmitteln



Bücher

WLW & sbz

www.lernen.at



Waldviertler
Lehrmittelverlag
&
Schulbedarfszentrum

Tel.: 02822/535350

Fax: 02822/535354

e-mail: e.schwarzinger@lernen.at



WO BEKOMME ICH WEITERE HILFE?



rat & hilfe, Heitzlergasse 2, 3100 St. Pölten
02742/353510-22
Mail: christiana.klimka@ratundhilfe.net
www.ratundhilfe.net

die möwe Kinderschutzzentrum St. Pölten
Wiener Straße 34/2, 3100 St. Pölten
02742/311111
Mail: ksz-stp@die-moewe.at
www.die-moewe.at



Das Thema Mobbing wurde in einem Musical verarbeitet. Dieses gibt es in der Musikhauptschule Stift Zwettl auf Anfrage.
roland.gruenwald@hs-stiftzwettl.ac.at

Quellenangabe:

Schneider Sylvia, Gewalt - Nicht an unserer Schule,
Arena-Verlag, 2001
www.familienhandbuch.de
www.kidsmobbing.de
www.mobbingwerkstatt.de
www.mobbing.gch.de

Impressum:

Herausgeber: Karin Knotzer, Roland Grünwald
Für den Inhalt verantwortlich: Dr. Manfred Kolar, Dr. Rudolf Fehrmann
Illustration: Mag. Ralf Wittig
Hintergrund: Karl Blümel
Layout: Grafik&Kopie Leutgeb, Zwettl
Druck: Janitschek, Heidenreichstein

Mit Unterstützung des Waldviertler Lehrmittelverlages.