

Thema: „Wenn Mobbing belastet“

Link zum vollständigen Artikel: <https://familyvalued.org/mobbing-jugendliche-schule-medien>

Ein Gesprächsbogen für Eltern, die mit ihrem Jugendlichen ruhig klären möchten, was passiert ist, was gesichert werden muss und welcher Schutz jetzt nötig ist.

Für wen?

Für Eltern von Jugendlichen, die Ausgrenzung, Mobbing oder Cybermobbing in der Schule, im Klassenchat, in sozialen Medien oder in Gaming-Umgebungen erleben könnten.

Wofür?

Dieser Bogen hilft, ruhig ins Gespräch zu kommen, ohne zu verhören. Er unterstützt dabei, Belastung sichtbar zu machen, Beweise zu sichern und konkrete Schutzmaßnahmen zu vereinbaren.

Kurzanleitung

- Beginnen Sie ruhig: Erst zuhören, dann handeln.
- Machen Sie Ihrem Kind klar: Es ist nicht schuld.
- Nehmen Sie digitale Verletzungen genauso ernst wie analoge.
- Vereinbaren Sie nur die nächsten konkreten Schritte.

1. Was nehme ich wahr?

Ein ruhiger Blick auf Veränderungen hilft, nicht zu verharmlosen und nicht vorschnell zu reagieren.

Was hat sich bei meinem Kind verändert?

Wann wirkt mein Kind besonders angespannt — nach der Schule, während der Handyzeiten, bei Chats oder Treffen?

Welche Situation bereitet mir gerade am meisten Sorge?

Gesprächssatz:

„Ich merke, dass dich etwas beschäftigt. Du musst nicht sofort alles erzählen, aber ich bin da.“

2. Was ist passiert?

Diese Fragen helfen dabei, Streit, Ausgrenzung und mögliches Mobbing besser voneinander zu unterscheiden.

Klärungsfrage	Notiz / Antwort
Passiert es öfter oder war es einmalig?	_____
Wer ist beteiligt?	_____
Wo passiert es: Schule, Chat, Social Media, Gaming?	_____
Gibt es andere, die zuschauen, liken oder mitmachen?	_____
Hat mein Kind das Gefühl, sich noch wehren zu können?	_____

Gesprächssatz:

„Du bist nicht schuld, wenn andere dich bloßstellen oder ausgrenzen.“

3. Was müssen wir sichern und schützen?

Bei Mobbing und Cybermobbing ist es wichtig, ruhig zu dokumentieren und nicht impulsiv zu reagieren.

Sicherheits- und Schutzcheck:

- ☐ Screenshots, Links, Uhrzeiten und Namen sichern
- ☐ Nachrichten nicht impulsiv löschen
- ☐ nicht zurückbeleidigen oder öffentlich antworten
- ☐ Melde- und Blockierfunktionen prüfen
- ☐ Privatsphäre-Einstellungen kontrollieren
- ☐ sichere Wege, Pausen oder Ansprechpersonen klären

Was muss sofort geschützt werden?

Welche erwachsene Person kann heute einbezogen werden?

4. Wie gehen wir mit der Schule oder anderen Stellen weiter?

Schule, Schulsozialarbeit oder Vertrauenspersonen sollten sachlich einbezogen werden, wenn Mitschüler beteiligt sind oder die Belastung anhält.

Für ein Gespräch vorbereiten:

Was ist passiert?

Seit wann?

Welche Belege gibt es?

Welche Schutzmaßnahme braucht mein Kind jetzt?

Gesprächssatz:

„Wir machen nichts über deinen Kopf hinweg, aber wir lassen dich nicht allein.“

Unser nächster Schritt

Wir vereinbaren jetzt konkret:

Heute sichern wir:

Heute sprechen wir mit:

Diese Schutzmaßnahme setzen wir um:

Wir schauen erneut darauf am:

Liebes Paar, wenn Ihnen der Gesprächsbogen oder der Artikel gefallen hat, steht einem **kostenlosen Abo für den Newsletter** nichts mehr im Wege.

[Link zum Newsletter](#)