

Was können besorgte Eltern tun?

Wie können Eltern herausfinden, ob ihr Kind von Bullying betroffen ist oder ob Bullying und Gewalt in unmittelbarer Nähe des Kindes stattfinden, z.B. in der Schulklasse oder auf dem Pausenhof?

Es gibt Anzeichen und Warnhinweise für Bullying, die beobachtet oder erfragt werden können. In diesem und den folgenden Leitfäden sind einige dieser Merkmale dargestellt (nach BCHealthGuide [Online <http://www.bchealthguide.org>]; Scheithauer, Hayer & Petermann, 2003, s.a. Olweus, 2004).

Sie als Eltern können etwas tun, indem Sie ...

1. ... sich ein Bild davon machen, ob im Umfeld des Kindes Bullying oder Gewalt stattfindet.
2. ... sich selbst klar machen, dass Bullying immer Gewalt ist und nicht zum „normalen“ Aufwachsen dazugehört.
3. ... mit Ihrem Kind über Bullying sprechen – und zwar auf ruhige Art und Weise, und gemeinsam überlegen, woran man es erkennen kann und wie Sie (vielleicht auch gemeinsam) reagieren können.
4. ... mit Ihrem Kind in Rollenspielen einüben, wie es sich verhalten kann. Suchen Sie gemeinsam nach Lösungen.
5. ... Ihrem Kind ein Vorbild sind und solche Vorfälle nicht verschweigen. Besprechen Sie mit der Lehrerin bzw. dem Lehrer, was zu tun ist (Lehrer sind verpflichtet, solche Fälle weiterzuleiten). Sprechen Sie andere Eltern darauf an. Wenden Sie sich an den Schulpsychologischen Dienst.

Wie erkennen Eltern, ob das eigene Kind von Bullying betroffen ist?

Sie als Eltern finden Hinweise darauf, ob Ihr Kind von Bullying betroffen ist indem Sie ...

1. ... sich ein Bild von den Aktivitäten des Kindes (Schule, Freunde, Freizeitaktivitäten) machen.
2. ... Ihr Kind fragen, wie ihm die Schule gefällt. Interessieren Sie sich weiter dafür, ob Ihr Kind Probleme mit Mitschülern hat. Fragen Sie nach, ob Ihr Kind von anderen gehänselt oder schikaniert wird. Sie können auch fragen, ob Ihr Kind einen Spitznamen hat („gemeine“ Spitznamen können ein Hinweis auf Viktimisierung sein).
3. ... sich ein Bild davon machen, ob Ihr Kind häufig mit Schrammen, zerrissener Kleidung o. Ä. nach Hause kommt.
4. ... herausfinden, ob Ihr Kind ohne plausible Erklärung mehr Taschengeld als sonst braucht. Dies kann ein Hinweis auf Erpressung und Viktimisierung sein.
5. ... nach dem Grund fragen, wenn Ihr Kind plötzlich zu Hause bleiben möchte, Alpträume hat oder häufiger über Bauch- oder Kopfschmerzen klagt.

Was können Eltern tun, wenn sie herausfinden, dass ihr Kind viktimisiert wird oder dass ihr Kind zu den Unruhestiftern oder sogar zu den „Tätern“ gehört? In beiden Fällen gilt, dass die Eltern die Situation unbedingt ansprechen und sich des Problems bewusst werden müssen.

Was können Eltern von „Opfern“ tun?

Eltern von viktimisierten Kindern bzw. Jugendlichen sollten zunächst das ruhige Gespräch suchen. Wichtig ist dabei, dass sie ihrem Kind kein Gespräch aufdrängen, sondern auf sensible Weise immer wieder Raum dafür schaffen und das Gespräch auf das Thema lenken. Kinder bzw. Jugendliche, die Opfer von Bullying oder Gewalt werden, empfinden meist eine große Scham oder entwickeln Schuldgefühle, die sie davon abhalten, über das Ereignis zu sprechen. Daher sind Momente, in denen kein direkter Blickkontakt zum Gesprächspartner besteht, wie z.B. im Auto, am ehesten dazu geeignet, ein Gespräch über eine stark belastende Situation zu beginnen. Die richtige Reaktion der Eltern (ruhig und verständnisvoll) auf das erste Gespräch über die Gewalterlebnisse des Kindes lenkt den weiteren Gesprächsverlauf und beeinflusst, wie offen und vertrauensvoll sich das Kind oder der Jugendliche auch in Zukunft an seine Eltern wenden wird.

Sie als Eltern von Kindern oder Jugendlichen, die möglicherweise viktimisiert wurden, können Ihrem Kind helfen, indem Sie...

1. ... deutlich machen, dass Ihre Einbeziehung notwendig ist, um zu helfen und um eine Verschlimmerung der Situation zu verhindern.
2. ... Ihrem Kind klar machen, dass es keine Schuld an der Situation trägt.
3. ... deutlich machen, dass Sie die Situation gemeinsam durchstehen werden. Machen Sie unmissverständlich klar, dass Ihr Kind nicht alleine ist, sondern dass Sie in jedem Fall auf seiner Seite sind!
4. ... sich Hilfe suchen und ein guter Zuhörer sind, auch wenn Sie selbst nicht immer sofort eine Lösung parat haben.
5. ... Ihrem Kind ein Vorbild sind und solche Vorfälle nicht verschweigen! Besprechen Sie mit der Lehrerin bzw. dem Lehrer, was zu tun ist (Lehrer sind verpflichtet, solche Fälle weiterzuleiten). Sprechen Sie andere Eltern darauf an. Wenden Sie sich an den Schulpsychologischen Dienst.
6. ... versuchen, Ihrem Kind zu verdeutlichen, dass es in der Freizeit andere Freunde finden kann, die es akzeptieren (z.B. fragen Sie Ihr Kind, in welchen Verein es gerne gehen möchte).
7. ... mit Ihrem Kind z.B. in Rollenspielen Lösungsmöglichkeiten erarbeiten, wie es auf die Situation reagieren kann. Suchen Sie gemeinsam nach Möglichkeiten, wie Ihr Kind die Situation kontrollieren kann.



Was können Eltern von „Tätern“ tun?

Sich einzugestehen, dass das eigene Kind andere schikanieren, ausschließt oder auf andere Weise viktimisiert, ist für betroffene Eltern – sofern diese nicht selbst als Rollenvorbild Modell stehen, also Gewalt in der Familie befürworten - meist ebenso schmerzhaft wie zu entdecken, dass das eigene Kind viktimisiert wird. Für den Umgang mit einer solchen Situation ist es daher wichtig, den Eltern zwei Dinge bewusst zu machen.

- *Erstens:* Positives Sozialverhalten ist lernbar und keine Vorbestimmung! Programme wie fairplayer vermitteln die dafür notwendigen sozial-emotionalen Kompetenzen.
- *Zweitens:* Aggressives Verhalten bedeutet nicht, dass ein Mensch einen „schlechten Charakter“ hat und dass dieser gar noch angeboren sei! Auch aggressives Verhalten ist in den meisten Fällen erlernt – und das kann, muss aber nicht, im Elternhaus geschehen sein. Für aggressives Verhalten können auch andere Personen, z.B. sich aggressiv verhaltende Gleichaltrige im Wohnumfeld, als Vorbild gedient haben.

Eltern von Kindern oder Jugendlichen, die andere schikanieren, sollten auf keinen Fall ebenfalls verbal-aggressiv, indem sie ihr Kind anschreien, oder mit körperlich harter Bestrafung auf das Verhalten ihres Kindes reagieren. Damit geben sie ihrem Kind nur ein weiteres schlechtes Vorbild für aggressives Verhalten vor. Sie haben aber durchaus die Möglichkeit, sehr effektiv einzugreifen, indem sie deutlich machen, dass sie es nicht hinnehmen, dass ihr Kind Andere viktimisiert und indem sie ihr Kind dafür sensibilisieren, auf die Gefühle Anderer zu reagieren.

Sie als Eltern von Kindern bzw. Jugendlichen, die Andere schikanieren, können etwas tun, indem Sie ...

1. ... das Verhalten Ihres Kindes ernst nehmen und gleichbleibend Konsequenzen setzen. Sie können z.B. darauf dringen, dass sich Ihr Kind bei dem Kind, dem es Schaden zugefügt hat, entschuldigt und eine Wiedergutmachung anbietet, die mit dem anderen Kind ausgehandelt wird. Hat Ihr Kind die Wiedergutmachung sehr ernsthaft erfüllt, dann dürfen Sie im Weiteren darüber kein Wort mehr verlieren - auch wenn Ihnen das schwer fällt! Besprechen Sie mit Ihrem Kind stattdessen gemeinsame positive Aktivitäten.



2. ... mit der Lehrerin bzw. dem Lehrer sprechen und sich Hilfe suchen, z.B. bei einer Erziehungsberatungsstelle, dem Vertrauenslehrer oder bei einem niedergelassenen Psychotherapeuten. Verhaltenspsychologische Therapeuten sind nicht nur für die Behandlung psychischer Störungen, sondern auch für den Umgang mit schwierigen Verhaltensweisen im Kindes- und Jugendalter ausgebildet.
3. ... Ihr Kind für die Gefühle Anderer sensibilisieren. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es wichtig ist, die Gefühle und Bedürfnisse Anderer zu respektieren. Fragen Sie Ihr Kind, wie sich das schikanierte Kind seiner Meinung nach fühlt. Zeigen Sie die Folgen für das viktimisierte Kind auf!
4. ... sich ein Bild von den Freizeitaktivitäten Ihres Kindes machen, mit wem es sich trifft und wie sich die Freunde Ihres Kindes verhalten. Versuchen Sie, das Interesse Ihres Kindes für andere Freizeitaktivitäten zu wecken, bei denen es auf positive Rollenvorbilder trifft.

Was können betroffene Schüler tun?

Jugendliche und Kinder haben Möglichkeiten, sich gegen Bullying zu schützen, indem ...

1. ... sie sich vorher überlegen, wie sie im Falle eines Übergriffs reagieren können und dies im Rollenspiel einüben.
2. ... sie sich häufig in Gesellschaft von Schülern aufhalten, die solche Gewaltvorfälle nicht tolerieren.
3. ... sie sich in der Nähe von Erwachsenen aufhalten.
4. ... sie über Bullyingvorfälle reden und sich Hilfe bei Erwachsenen suchen (Lehrern, Eltern).
5. ... sie nicht mit den Tätern kämpfen, sondern ruhig weggehen.
6. ... sie üben, selbstbewusst aufzutreten, das heißt dem Täter direkt in die Augen schauen und laut und bestimmt sagen „Lass mich in Ruhe!“ (z.B. in Rollenspielen).
7. ... sich in der Klasse beziehungsweise der Gruppe alle gegenseitig helfen und aufeinander aufpassen.
8. ... sich in der Klasse oder der Gruppe alle einig sind, Bullying oder Gewaltvorfälle sofort zu melden.