

## Wird mein Kind gemobbt?

### Fünf Anzeichen, die auf Mobbing hinweisen

**München, 15.09.2015. Beleidigungen, Ausgrenzung, verbale oder körperliche Belästigung: Mobbing ist vor allem unter jungen Menschen verbreitet.** Fast jedes dritte Kind (31,2 Prozent) wird laut einer Studie<sup>1</sup> der Leuphana-Universität Lüneburg Opfer von Mobbingattacken. „Betroffene Kinder suchen die Schuld oft bei sich selbst und geraten in soziale Isolation“, erklärt Beate Landgraf, psychologische Beraterin bei der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK. Die Expertin rät Eltern beim Verdacht auf Mobbing zum schnellen Eingreifen. Denn langanhaltendes Mobbing könne das Selbstwertgefühl des Kindes dauerhaft beeinträchtigen. Damit Eltern zeitnah erkennen, ob ihr Kind gemobbt wird, hat die SBK-Expertin fünf Mobbing-Hinweise zusammengestellt:

1. **Ungewöhnliche Verhaltensweisen** können ein Anzeichen dafür sein, dass ein Kind gemobbt wird. Zieht sich ein extrovertiertes Kind plötzlich zurück und erzählt nicht mehr aus seinem Alltag, sollten Eltern hellhörig werden. Ebenso, wenn es ungewohnt unsicher, bedrückt oder aggressiv wirkt.
2. Mobbing erzeugt bei Kindern großen **Stress**, der sich körperlich auswirken und beispielsweise Allergien, Bauch- oder Kopfschmerzen auslösen kann. Auch Konzentrationsschwierigkeiten, Probleme beim Einschlafen oder Appetitlosigkeit können Hinweise auf systematische Ausgrenzung sein – vorausgesetzt das Kind war zuvor immer gesund, hat gut geschlafen und gegessen.
3. Sollten **keine Freunde mehr** zu Besuch kommen, das Kind keine Anrufe mehr erhalten und Einladungen zu Geburtstagen ausbleiben, könnte auch hier Mobbing die Ursache sein.
4. Ein weiterer Hinweis ist **akute Schulangst**: Das Aufstehen fällt dem Kind morgens plötzlich schwer und es möchte nicht mehr in die Schule gehen. Zudem verschlechtern sich bei betroffenen Kindern oftmals die schulischen Leistungen.
5. Ein sehr eindeutiges Anzeichen von systematischer Schikane sind **demolierte Schulsachen**. Vor allem wenn das Kind immer häufiger mit kaputten Schulmaterialien nach Hause kommt, diese vermehrt verloren gehen oder Taschengeld fehlt, sollten Eltern unbedingt nachhaken.

Auch für Kinder und Jugendliche, die sich gemobbt fühlen, hat die SBK-Expertin einige Ratsschläge: „Man muss sich trauen, sich zu wehren. Wer einfach nur stumm und traurig ist, macht es den anderen leicht, mit Ausgrenzung und Spott einfach weiterzumachen.“ Wer es aber schaffe, ruhig zu bleiben und gelassen zu reagieren, bringe die „Angreifer“ so oft durcheinander

<sup>1</sup> <http://www.leuphana.de/news/meldungen/titelstories/mobbingstudie.html>

und nehme ihnen so den Wind aus den Segeln. Am besten spreche man den Wortführer außerdem direkt an: „Mit einem „Na, du hast es gerade nötig“ oder ähnlichen Kommentaren kann man es schaffen, ihn aus dem Konzept zu bringen. Und dann werden seine Mitläufer meist auch ganz schnell still.“

**Betroffenen Kindern und Jugendlichen und ihren Eltern bietet die SBK mit ihrer Hotline für junge Leute eine Anlaufstelle, um sich Hilfe zu suchen:**

**Beratungshotline der SBK für junge Leute**

Montags bis freitags von 15 bis 17 Uhr

Kostenfreie Rufnummer 0800 0 725 725 777 7

Wer nicht zum Telefonhörer greifen möchte, erreicht die psychologische Beratung auch unter der E-Mail-Adresse [hotline@beratung-hilft.de](mailto:hotline@beratung-hilft.de)

Weitere Informationen unter <https://www.sbk.org/leistungen/alle-leistungen/psychische-gesundheit/psychologische-beratungshotline-fuer-junge-leute/>

**Über die SBK:**

Über die SBK: Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist eine der größten Betriebskrankenkassen Deutschlands und gehört zu den 20 größten gesetzlichen Krankenkassen. Als geöffnete, bundesweit tätige Krankenkasse versichert sie mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.700 Mitarbeitern in rund 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So wurde die SBK 2015 zum dritten Mal „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und erhielt den Deutschen Servicepreis. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2014 erneut einen Spitzenplatz bei der Kundenzufriedenheit. Auch die Mitarbeiter sind begeistert: 2015 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ zum achten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen.

**Für Rückfragen:**

SBK

Siemens-Betriebskrankenkasse

Franziska Herrmann

Stab Unternehmenskommunikation

Heimeranstr. 31

80339 München

Tel. +49(89)62700-488

Fax: +49(89)62700-60488

Email: [franziska.herrmann@sbk.org](mailto:franziska.herrmann@sbk.org)

Internet: [www.sbk.org](http://www.sbk.org)

**Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:**



[www.sbk.org](http://www.sbk.org)



[www.facebook.com/sbk](http://www.facebook.com/sbk)



[twitter.com/Siemens\\_BKK](http://twitter.com/Siemens_BKK)