



Leseprobe aus Spröder und Dresbach, Therapie-Tools Mobbing im Kindes- und Jugendalter,
ISBN 978-3-621-28773-9 © 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der
Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28773-9>

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	9
1 Einführung	11
2 Diagnostik	18
3 Aufbau von Veränderungsmotivation und Therapievereinbarungen	63
4 Psychoedukation	72
5 Aufbau von Ressourcen und Resilienz	90
5.1 Eigene Ressourcen erkennen und stärken	90
5.2 Balancierte Beziehungen erkennen und aufbauen	112
6 Verhaltenstherapeutische Interventionen	134
7 Schematherapeutische Interventionen	175
7.1 Schemata und Mobbing	175
7.2 Modi bei Mobbing	186
7.3 Arbeit mit den Betroffenen	202
7.4 Arbeit mit den Akteur*innen	229
8 Zusammenarbeit mit den Eltern	252
Literatur	269
Bildnachweis	273

4 Psychoedukation

Ziel der Psychoedukation ist die Wissensvermittlung über die Zusammenhänge von Mobbing als Gruppenprozess und den individuellen Risikofaktoren und Folgen. Der/Die Patient*in und die Bezugspersonen sollen erfahren,

- ▶ was man unter Mobbing und Cybermobbing überhaupt versteht,
- ▶ wie es zu Mobbing kommt,
- ▶ weshalb diese aggressiven Dynamiken oft über einen längeren Zeitraum erfolgen und
- ▶ was helfen könnte, um die Situation zu verändern und aggressive Interaktionen zu beenden.

Darüber hinaus sollen Patient*in und Eltern/Bezugspersonen auch die Bedeutung dysfunktionaler Schemata im Zusammenhang mit Mobbing kennenlernen. Materialien zur Psychoedukation zu Schemata und Modi im Zusammenhang mit Mobbing sind in Kapitel 5 und 7 zu finden.

Vorgehen

Im Rahmen der Psychoedukation werden zuerst allgemeine Informationen über Mobbing und Cybermobbing interaktiv erarbeitet. Die Betroffenen sollen verstehen, dass es sich bei Mobbing grundsätzlich um gruppenspezifische Prozesse handelt, die zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Mobbing führen. Diese Prozesse und Erfahrungen hinterlassen natürlich »Spuren« auf emotionaler, kognitiver und Verhaltensebene. Im »Participant Role«-Ansatz, der auf Salmivalli et al. (1996) zurückgeht, werden die unterschiedlichen Rollen analysiert, die Kinder und Jugendliche im Mobbingprozess einnehmen können. Risikofaktoren für die Einnahme von Akteur*innen- und Betroffenenrollen werden besprochen. Die Gemeinsamkeiten von Mobbing und Cybermobbing werden herausgearbeitet, aber auch spezielle Informationen zu Mobbing und Cybermobbing sowie deren Folgen gegeben.

Folgen von Mobbing. In Studien (z. B. Wolke et al., 2017) konnte gezeigt werden, dass vor allem bei längerem Vorkommen von Mobbing bei den betroffenen Kindern und Jugendlichen später ein allgemein geringerer Wohlstand zu verzeichnen ist, dass mehr soziale und physische Probleme vorliegen. Bei der Gruppe der Akteur*innen konnte hier kein relevanter Zusammenhang gefunden werden, wenn psychische Auffälligkeiten zum ersten Messzeitpunkt berücksichtigt wurden. In anderen Studien konnten sowohl auf Seiten der Betroffenen wie auch der Akteur*innen erhöhte Depressionswerte gefunden werden, auch eine erhöhte Suizidalität.

Ob Mobbing tiefe Spuren hinterlässt, hängt jedoch von verschiedenen Faktoren ab. Es wird moderiert durch:

- ▶ den Auftretenszeitpunkt von Mobbing in der Entwicklung. (Es gibt sensible Entwicklungsphasen – z. B. das Jugendalter – in denen Mobbing besonders belastend für die Identitätsentwicklung sein kann.)
- ▶ die Dauer des Mobbings
- ▶ die Anzahl der von Mobbing betroffenen Lebensbereiche
- ▶ zusätzlich vorliegende Belastungsfaktoren
- ▶ die Attribuierung (Ursachenzuschreibung) des Mobbings. Belastend für den Selbstwert ist, wenn Betroffene sich die »Schuld« am Vorkommen von Mobbing geben oder z. B. Helfer*innen der Akteur*innen für sich keine Handlungsalternativen als das Mobbing sehen, um in der Gruppe von Gleichaltrigen akzeptiert zu werden.
- ▶ die Wahrnehmung, ob eigene Handlungen zu gewünschten Ergebnissen führen (Selbstwirksamkeit)
- ▶ die wahrgenommene soziale Unterstützung in verschiedenen Lebensbereichen

Arbeits- und Informationsmaterial

INFO 1 Wann sprechen wir eigentlich von Mobbing oder von Cybermobbing?

Auf diesem Infoblatt werden die wichtigsten Informationen zum Thema Mobbing und Cybermobbing für Therapeut*innen dargestellt. Eine Definition wird gegeben, anschauliches Material zum Einsatz in der Praxis wird beispielhaft genannt und die verschiedenen Formen von Mobbing und Cybermobbing im Alltag werden vertieft.

AB 20 Was kommt vor?

Zur Psychoedukation wird der Einsatz von Buch- und Filmmaterial empfohlen (s. **INFO 1**). Anhand dieses Arbeitsblattes werden die im Buch/Film dargestellten Informationen gesammelt und analysiert. Eine Übertragung auf den Alltag des/der Patient*in erfolgt.

INFO 2 Wie oft kommt Mobbing/Cybermobbing vor?

Auf diesem Infoblatt werden den Therapeut*innen Hintergrundinformationen zum Vorkommen von Mobbing und Cybermobbing gegeben. Dabei wird auch auf die Entwicklung der Mobbingdynamik über die Zeit hinweg eingegangen.

AB 21 Genauerer zu Mobbing

Patient*innen werden dazu angeregt, sich mit dem Vorkommen von (Cyber-)Mobbing in ihrem Umfeld und Alltag genauer auseinanderzusetzen.

INFO 3 Mythos und Wahrheit: Weshalb wird jemand gemobbt?

Auf diesem Infoblatt werden die gruppenspezifischen Prozesse genauer beleuchtet, die zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Mobbing führen können. Entscheidend ist, dass vor allem von Mobbing betroffene Kinder und Jugendliche verstehen, dass sie nicht »schuld« daran sind, dass sie gemobbt werden. Oft werden von Täter*innen als Begründung für das Mobbing Eigenschaften/Merkmale des Kindes/des/der Jugendlichen genannt, die »stören«. Dies ist jedoch eher als Anlass, aber nicht als die Begründung dafür zu sehen. Niemand wird per se gemobbt, weil sie/er anders ist!

AB 22 Ich schaue mir meine Gruppe genau an!

Das im Arbeitsblatt dargestellte Schaubild der Gruppendynamik hilft Patient*innen, ihre Gruppe detaillierter zu analysieren. Zum einen wird verdeutlicht, dass nicht alle Personen einer Gruppe am Mobbing beteiligt sind oder dies gut finden; zum anderen kann daraus abgeleitet werden, welche Kontakte/Beziehungen innerhalb der Gruppe eher hilfreich oder aber auch dysfunktional sind.

AB 23 Folgen von Mobbing

Die Patient*innen überlegen sich, welche Folgen Mobbing haben kann und welche sie selbst kennen.

AB 24 Was kann getan werden?

Aus dem bisher Erarbeiteten werden hilfreiche Strategien für die verschiedenen Personengruppen in einer Gruppe abgeleitet.

Wann sprechen wir von Mobbing oder von Cybermobbing?

Ziele und Vorgehen in der Psychotherapie



In einem ersten Schritt sollte anhand von Beispielen – passend zur Altersgruppe – verdeutlicht werden, worum es sich bei Mobbing und Cybermobbing handelt. Dazu kann unterschiedliches Material verwendet werden, es bieten sich Bilderbücher für jüngere Kinder oder einfache Zeichentrickfilme an, für Jugendliche oder Eltern können auch Sequenzen aus Spielfilmen und Videofilmen eingesetzt werden, die zu fachlichen Zwecken hergestellt wurden.

■ Beispiel

Für Kinder

- ▶ Allison, C. & Geyer, K. (2014) Nils wird gehänselt. Bath: Parragon Books Ltd.
- ▶ Schopf, S. & Tophoven, M. (2014) Mit dem spielen wir nicht! Berlin: Annette Betz.
- ▶ Szillat, A. & Goedelt, M. (2019) Du gehörst nicht dazu! Münster: Coppenrath.
- ▶ Geisler, D. (2020). Wie ist das mit dem Ärgern? Bindlach: Löwe.

Für Jugendliche

Medienpädagogisches Material:

- ▶ Medienprojekt Wuppertal e. V. (2016). Gewalt macht Schule 2. Eine Filmreihe über Mobbing. Wuppertal: Medienprojekt Wuppertal e. V.
- ▶ Polizeiliche Kriminalprävention für Bund und Länder (Hrsg.). (o. J.). Abseits?! Ein Film zur Gewaltprävention. Zentrale Geschäftsstelle der Polizei, Stuttgart: Polizeiliche Kriminalprävention für Bund und Länder.

Im Internet finden sich ebenfalls hilfreiche Seiten:

- ▶ Childnet. »Let's fight it together!« http://old.digizen.org/cyberbullying/fullfilm_de.aspx.

Therapeut*innen können mit den Patient*innen zunächst eine Sequenz des ausgewählten Materials anschauen. Dann wird gemeinsam überlegt, weshalb es sich bei dem gezeigten Fall um Mobbing bzw. Cybermobbing handelt. Dabei sollten folgende Begrifflichkeiten genannt werden:

- ▶ Es handelt sich um aggressive Verhaltensweisen.
- ▶ Die aggressiven Handlungen können entweder direkt oder indirekt, körperlich oder verbal ausgeführt werden. Zu *direkten Handlungen* gehören z. B. schlagen, auslachen, Gegenstände wegnehmen oder beschädigen, demütigen, beleidigen; zu *indirekten Handlungen* gehören z. B. sozialer Ausschluss, Gerüchte verbreiten, jemanden ignorieren.
- ▶ Diese Handlungen können von einer einzelnen Person oder einer Personengruppe ausgehen.
- ▶ Sie zielen wiederholt und über einen längeren Zeitraum auf eine bestimmte Person/Personengruppe ab.
- ▶ Das Ziel der Handlungen ist es, die Zielperson/-personen zu schädigen.
- ▶ Dabei besteht ein körperliches, psychisches oder soziales Ungleichgewicht der Kräfte zwischen Akteur*innen und Betroffenen.

Wann sprechen wir von Mobbing oder von Cybermobbing?

Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Mobbing und Cybermobbing

Unter Cybermobbing werden ebenfalls aggressive Handlungen verstanden, die wiederholt und über einen längeren Zeitraum mittels digitaler Medien ausgeführt werden. Allerdings kann hier die Person bzw. die Personengruppe der Akteur*innen der Betroffenen/den Betroffenen unbekannt sein. Die Betroffenen haben ebenfalls – wie beim Mobbing in der realen Welt – Schwierigkeiten, sich zu verteidigen. Cybermobbing kann zu jeder Zeit und an jedem Ort erfolgen (Entzeitlichung/Enträumlichung; vgl. Tokunaga, 2010).

Problematisch an Cybermobbing ist für die Betroffenen oft auch, dass auch die Gruppe der Zuschauer*innen, das sogenannte Publikum, unbekannt ist und sich stark vergrößern kann, auch noch lange Zeit nach dem eigentlichen Geschehen, da Personen sich die Inhalte abspeichern und auch mit zeitlichem Abstand verbreiten können.

Darüber hinaus ist bei Cybermobbing noch zu beachten, dass durch die Medien eine »Entkörperlichung« stattfindet, das heißt, dass non-verbale Zeichen nicht eingesetzt werden können (Misoch, 2010). Die Reaktionen des Publikums und auch der Betroffenen auf die durch digitale Medien verbreiteten aggressiven Inhalte erfolgen nicht direkt und unmittelbar. Nach der Lerntheorie geht man davon aus, dass Konsequenzen von Verhalten das zukünftige Auftreten der Verhaltensweisen steuern. Da für Akteur*innen zunächst keine unmittelbaren Konsequenzen erfolgen, können sie weder erkennen, inwieweit sie jemanden verletzen, noch ob das Publikum ihre Handlungen überhaupt positiv verstärkt. Darüber hinaus kann Cybermobbing über jedes Alter, jeden Status hinweg stattfinden, weil Anonymität bestehen kann und die Akteur*innen sogar die Möglichkeit haben, sich eine andere Identität zuzulegen. Akteur*innen und Betroffene müssen sich nicht einmal kennen (Entkontextualisierung). Ein weiterer Unterschied zum Mobbing ist bei Cybermobbing, dass die Handlungen gespeichert werden können, was ein Vorteil für die Betroffenen sein kann: Wenn sie sich wehren oder Handlungen zur Anzeige bringen, können sie die Sachverhalte meist nachweisen. Beim traditionellen Mobbing ist die meist nicht der Fall.

Wann sprechen wir von Mobbing oder von Cybermobbing?

Verhaltensweisen, die unter Cybermobbing subsummiert werden, können vielfältig sein, wie der folgende Überblick zeigt (vgl. Hinduja & Patchin, 2009).

Ausschluss	Ausschluss aus »In-Groups«; Löschen aus Gruppen/Freundeslisten
Belästigung/Beleidigungen	wiederholte anstößige Nachrichten, Außenstehende werden überzeugt, sich zu beteiligen
Verleumdung	Texte/Ton/Bilder, die schädlich/unwahr sind; Ziel: den Ruf des/der Betroffenen oder Freundschaften zu zerstören
Identitätsdiebstahl	Akteur*in verschafft sich Zugang zum Account des/der Betroffenen, gibt sich als Opfer aus, um Material zu versenden/zu veröffentlichen, das ein negatives Licht auf den/die Betroffene*n wirft, der Ruf/Freundschaften des/der Betroffenen werden zerstört.
Verrat/Betrug	öffentliches Posten/Versenden von persönlichen Informationen, Täuschen im Rahmen von Freundschaft
Cyberstalking	wiederholte, anstößige, einschüchternde Nachrichten, Drohungen, Erpressung, Verleumdung, Identitätsdiebstahl, kombinierte Formen sind möglich; meist Beziehungswunsch/gescheiterte Beziehung
Happy Slapping	spontanes Zugehen auf fremde Personen, Schlagen, Filmen; Videos von schweren Schikanen
Photoshopping	Verwendung moderner Bildbearbeitungssoftware, Fotos retuschieren (z. B. zum Erstellen einer pornografischen Abbildung), versenden, Ziel: Verleumdung oder Bedrohung/Belästigung/Cyberstalking

Abgrenzung weiterer aggressiver Handlungen in den Medien

In den letzten Jahren sind verschiedene andere aggressive Verhaltensweisen in den Medien bekannt geworden. Diese sollen hier zur Abgrenzung von Cybermobbing definiert werden:

Hatespeech	Der »Hass« richtet sich gegen ganze Gruppen (auch wenn Vertreter*innen und Fürsprecher*innen dieser Gruppen mitunter einzeln und persönlich angegriffen werden); kann gezielt von Gruppierungen ausgehen, die z. B. rassistische Botschaften verbreiten wollen.
Cybercrime	Internetkriminalität, z. B. Kreditkartenbetrug, Virenangriffe
Cybergrooming	gezieltes Ansprechen von Personen im Internet mit dem Ziel der Anbahnung sexueller Kontakte
Shitstorm	massenhafte öffentliche Entrüstung mit einem Kommunikationsmedium, zum Teil beleidigende Äußerungen

Was kommt vor?

 Gerade haben wir uns Folgendes angesehen/gelesen:

.....

Von wem handelt das Buch/der Film?

.....

.....

.....

.....

Was ist passiert?

.....

.....

.....

.....

Was ist das Problem?

.....

.....

.....

.....

Wie geht es der Hauptperson im Buch/Film? Weshalb?

.....

.....

.....

.....

Was kommt vor?

Wie geht es den Kindern/Jugendlichen, die die Hauptperson mobben?

.....
.....
.....
.....

Was tun die anderen Personen, die das Mobbing mitbekommen? Wie geht es den einzelnen Personen wohl?

.....
.....
.....
.....

Was denkst du, weshalb mobben sie?

.....
.....
.....
.....

Wir fassen nochmals zusammen, was wir über Mobbing gehört haben:

Weshalb handelt es sich bei den dargestellten Handlungen um Mobbing und oder Cybermobbing?

Handelt es sich um aggressive Handlungen? Ja Nein

Werden diese Handlungen wiederholt durchgeführt? Ja Nein

Ist das Ziel der Handlungen, einer Person/Personengruppe Schaden zuzufügen? Ja Nein

Besteht ein Ungleichgewicht der Kräfte? Ja Nein

Was kommt vor?

Was kennst du von dir?

In welche Handlungen bist du verwickelt/von welchen Handlungen bist du betroffen?

.....

.....

.....

.....

Handelt es sich bei den von dir geschilderten Verhaltensweisen und Vorkommnissen um Mobbing und/oder Cybermobbing?

.....

.....

.....

.....