

# EFB - Aktuell Guben

JANUAR 2026

Naëmi-Wilke-Stiftung

## Erziehungs- und Familienberatungsstelle (EFB) mit Ehe-, Paar- und Lebensberatung (ELB)

### Inhalt

- **Mobbing**
- **Einladung zum Gespräch**

### Ist das Mobbing, oder was?!

von Nicole Baumgarten, Diplom-Pädagogin, und Dana Förster, Sozialpädagogin und Systemische Beraterin

Unter dem Motto **“Ist das Mobbing, oder was?!”** starteten wir im November 2025 eine Gesprächsreihe mit Jugendlichen im Auditorium des Diakoniekrankenhauses Naëmi Wilke und setzten diese am Montag, 26.01.2026, fort. Weitere Termine - auch für Eltern - sind geplant und am Ende dieses Artikels zu finden.

Manche meinen, das Thema “Mobbing” habe an Brisanz verloren, aber unsere Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in der Familienberatungsstelle zeigt, dass die Themen Ausgrenzen, Bloßstellen, sprachliche und körperliche Übergriffe, Beschädigung von Eigentum, abwertende Nachrichten in Chats und Netzwerken auch heute sehr aktuell sind. Es ist nur die Frage, ob es sich dabei immer um Mobbing handelt.

#### Definition von Mobbing

Von Mobbing sprechen wir, wenn ein Kind oder Jugendliche/r **wiederholt und über einen längeren Zeitraum** gezielt angegriffen, ausgegrenzt und/oder herabgewürdigt wird und dabei ein deutliches Machtungleichgewicht zwischen denen, die mobben und denen, die gemobbt werden, besteht. Dieses kann verbal, körperlich, sozial oder auch digital bedingt sein. Ein einmaliger Streit oder Konflikt zwischen Gleichaltrigen stellt kein Mobbing dar. Entscheidend

sind Systematik, Wiederholung und die Unterlegenheit der betroffenen Person.

#### Folgen von Mobbing

Mobbing basiert auf Macht. Die Mobbenden fühlen sich dem Opfer auf unterschiedlichen Ebenen überlegen und spielen ihre Macht aus. Das Opfer, das wiederholt die Erfahrung macht, unterlegen zu sein, sieht keine Chance, die Übergriffe erfolgreich abzuwehren. Das Opfer erlebt das Gefühl von Hilflosigkeit, was wiederum Ängste, Wut, Rückzug, und Selbstzweifel auslösen kann.

Ganz allgemein kann Mobbing schwerwiegende Auswirkungen auf die psychische sowie körperliche Gesundheit haben und zu sozialer Isolation führen. Schulvermeidung, Leistungsabfall, depressive Verstimmungen, häufige Bauch- oder Kopfschmerzen und Schlafprobleme sind einige Warnsignale, die im Zusammenhang mit Mobbing stehen könnten. Die Gründe hierfür sollten auf jeden Fall erkundet werden.

In unseren Gesprächsrunden mit den Jugendlichen haben wir unter anderem mittels der Methode “Brainstorming” auf dem Flipchart Stichpunkte zusammentragen lassen, was die Jugendlichen unter Mobbing verstehen und welche Folgen es für sie hat. So haben wir von einigen Vorfällen erfahren, die uns betroffen gemacht

#### Kontakt Guben:

„Haus Elisabeth“  
Wilkestr. 14  
03172 Guben  
03561 / 403 219  
E-Mail: [beratungsstelle@naemi-wilke-stift.de](mailto:beratungsstelle@naemi-wilke-stift.de)

#### Kontakt Forst:

Frankfurter Str. 21  
03149 Forst  
03562 / 99 4 22  
E-Mail: [efb-forst@naemi-wilke-stift.de](mailto:efb-forst@naemi-wilke-stift.de)



Geschäftsadresse:  
Naëmi-Wilke-Stiftung  
Dr.-Ayrer-Str. 1-4, 03172 Guben  
Telefon: 03561/403160  
E-Mail: [stiftssekretariat@naemi-wilke-stift.de](mailto:stiftssekretariat@naemi-wilke-stift.de)  
Internet: [www.naemi-wilke-stift.de](http://www.naemi-wilke-stift.de)

### Mobbing

haben. Die Jugendlichen haben uns an ihrer Gefühlswelt teilhaben lassen, wofür wir ihnen an dieser Stelle herzlich danken möchten.

#### “Wer sind die Mobbenden?”

Mobbing ist nur möglich, weil es zugelassen wird. Einige schließen sich den Mobbenden an und bilden eine Gruppe, die Stärke demonstriert. Andere schauen weg, um nicht selbst Mobbingopfer zu werden.

Diejenigen, die mobben, sind **nicht** stark! Wer seine Stärke am vermeintlich Schwächeren misst, fühlt sich nur deshalb stark, weil er/sie meint, dem anderen überlegen zu sein. Sich jemandem überlegen zu fühlen, weil der andere „anders“ ist und z.B. nicht die gleiche Kleidung mit Firmenmarke trägt, nicht die gleiche Sprache spricht oder nicht der „Norm“ entsprechend aussieht und deshalb gemobbt wird, ist kein Zeichen für Stärke, sondern für ein geringes Selbstbewusstsein. Ein gutes Selbstwertgefühl baut nicht darauf auf, sich über andere erheben zu müssen.

#### Wie gehen wir mit unwürdigen Verhaltensweisen um?

Mobbing ist ernst zu nehmen und Betroffene sollten damit auf keinen Fall allein gelassen werden. Es muss sich dabei zwar nicht immer um Mobbing handeln, aber Kinder und Jugendliche wollen generell nicht angegriffen oder bloßgestellt werden.

Deshalb braucht es eine Kultur des Hinsehens und des beherzten Eingreifens der Erwachsenen, wenn Kinder und Jugendliche in Situationen geraten, in denen sie angegriffen, bloßgestellt oder ausgegrenzt werden!

Die Jugendlichen in unseren Gesprächsrunden haben den Schritt gewagt, über sich zu sprechen und was ihnen im Schulalltag widerfährt. Sie sagen, dass REDEN hilft! Wir Mitarbeitenden der Erziehungs- und Familienberatungsstelle nehmen uns Zeit für Gespräche und hören ihnen zu. Wir möchten sie darin unterstützen, ihr Selbst-

wertgefühl aufzubauen, Sicherheit im Umgang mit Gleichaltrigen zu erlangen, klare Grenzen zu setzen und wenn notwendig Hilfe zu holen. Unterstützende Gespräche für Eltern und Fachkräfte bieten wir selbstverständlich auch an. Sie können sich jederzeit telefonisch, per Mail oder zu unserer Sprechzeit dienstags 13:00-14:00 Uhr bei uns in der Familienberatungsstelle melden.

#### Herzliche Einladung zu weiteren Gesprächsrunden!

23.02.2026 16:30-17:30 Uhr für Eltern  
27.04.2026 16:00-17:30 Uhr für Jugendliche  
18.05.2026 16:00-17:30 Uhr für Jugendliche

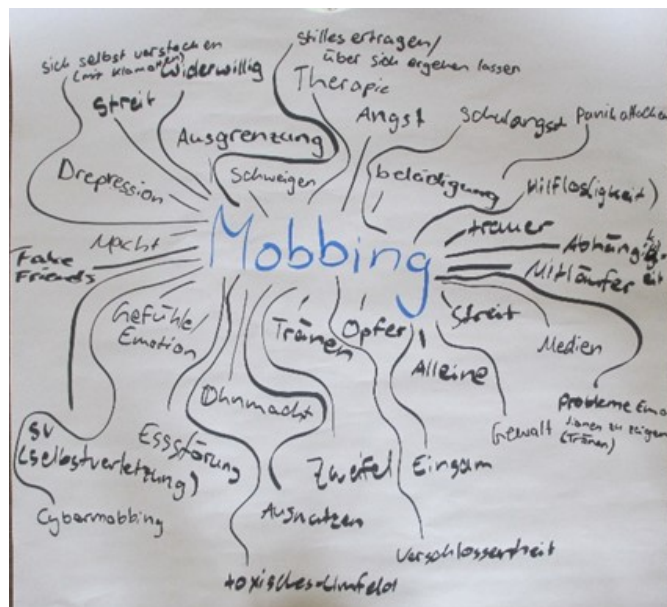
Ort: Auditorium des Diakoniekrankenhauses Naëmi Wilke

Es grüßen Sie herzlich

Dana Förster & Nicole Baumgarten

P.S.: Jugendliche ab 14 Jahren können sich auch ohne Wissen der Eltern bei uns beraten lassen.

### Auf dem Flipchart...



Die Mitarbeiterinnen der Erziehungsberatung stehen im begrenztem Umfang für Präventionsarbeit in Kitas und Schulen zur Verfügung. Bitte kontaktieren Sie uns!

#### EFB-Aktuell—Impressum

Herausgegeben vom Stiftsvorstand des Naëmi-Wilke-Stiftes  
Redaktion: P. Markus Müller, Rektor