

Ich bin betroffen:

Was tun bei Cybermobbing

- **Ruhe bewahren** & nichts überstürzt antworten. Keine Gegenangriffe.
- **Beweise sichern:** Screenshots mit Datum/Uhrzeit/Profil, Links speichern.
- **Blockieren & melden:** Täterkonto(s) blockieren, Beiträge/Chats über die Melden&Funktion der Plattform melden.
- **Privatsphäre prüfen:** Sichtbarkeit einschränken, Standort teilen aus, Freundesliste bereinigen, Zwei-Faktor-Anmeldung aktivieren.
- **Unterstützung holen:** Vertrauensperson ansprechen (Eltern/Erziehungsberechtigte, Lehrkraft, Schulsozialarbeit). Gemeinsam nächste Schritte planen.
- **In der Schule melden:** Klassenleitung, Verbindungs-/Vertrauenslehrkraft informieren; Beweise mitbringen.
- **Rechtliche Schritte prüfen:** Bei Drohungen, Nötigung, Beleidigung, Verleumdung oder der Verbreitung intimer Bilder Polizei einschalten.
- **Selbstfürsorge:** Pausen von Apps, stumm schalten, Dinge tun, die gut tun; Schuldgefühle sind fehl am Platz.

Wenn jemand anderes betroffen ist

- **Nicht verstärken:** Nicht liken, weiterleiten oder kommentieren, was verletzt. Keine „Witze“.
- **Partei für Fairness ergreifen:** Der betroffenen Person privat beistehen („Ich sehe das, du bist nicht allein.“). Öffentlich nur dann eingreifen, wenn es sicher ist.
- **Beweise sichern:** Screenshots/Links. Nach Möglichkeit mit Zustimmung der betroffenen Person handeln.
- **Melden:** Inhalte/Konten über die Plattform melden. In der Schule an Lehrkraft/Schulsozialarbeit weitergeben.
- **Begleiten:** Angebot machen, gemeinsam zur Lehrkraft/Schulsozialarbeit zu gehen; beim Formulieren von Meldungen helfen.
- **Keine Selbstjustiz:** Keine Gegenangriffe, kein Bloßstellen, keine Täter-Kontaktaufnahme oder „Detektivarbeit“.
- **Bei Gefahr/Notfall:** 112. Bei Anzeichen starker Krise die Person ernst nehmen und an vertrauenswürdige Erwachsene und Beratungsstellen begleiten.

SOS Box

Notruf: 112 (EU-weit)

TelefonSeelsorge:

0800 111 0 111 ·

0800 111 0 222 ·

116 123 (kostenlos, anonym, rund um die Uhr; auch Chat)

Nummer gegen Kummer – Kinder & Jugendliche:

116 111 (kostenlos, anonym; auch Online-Beratung/Chat)