

Stopp Cybermobbing!

WARNSIGNALE ERKENNEN UND RICHTIG REAGIEREN



Ratgeber für Eltern
und pädagogische Fachkräfte

klicksafe

Inhalt

1 Mobbing und Cybermobbing	2
Was ist Mobbing?	2
Was ist Cybermobbing?	3
Die wichtigsten Unterschiede zwischen Mobbing und Cybermobbing	4
Cybermobbing ist kein Spaß	6
2 Wo und wie häufig findet Cybermobbing statt?	7
Cybermobbing auf verschiedenen Kanälen	7
Cybermobbing in Zahlen	8
3 Woran erkennt man Cybermobbing?	10
4 Wie kann man Cybermobbing vorbeugen?	11
Was Sie tun können	11
Mobbing-Prävention ist Teamwork	15
5 Was tun bei Cybermobbing?	16
Ernstfall ist eingetreten	16
Tipps und Strategien im Umgang mit (Cyber)Mobbing	17
6 Rechtlich gegen Cybermobbing vorgehen!	19
Wie kann ich vorgehen, um Cybermobbing anzuzeigen?	20
An wen kann ich mich wenden?	20
3 Fragen an ... „Nummer gegen Kummer“	22
Und was, wenn mein Kind selbst mobbt?	23
7 Cybermobbing – Das Wichtigste auf einen Blick	24
Meldestellen im Netz	27
Linktipps und weiterführende Informationen	28

Stopp Cybermobbing!

Wir leben in einer digitalen Welt: Kinder und Jugendliche bewegen sich schon sehr früh online und nutzen digitale Medien, um sich zu informieren, zu unterhalten und miteinander in Kontakt zu sein. Sie kommunizieren über Messenger, präsentieren sich in sozialen Netzwerken und pflegen ihr soziales Netz ganz selbstverständlich on- und offline.

Digitale Plattformen sind daher häufig eine Erweiterung der analogen Welt, in der sich Heranwachsende bewegen. Sie stecken voller Möglichkeiten, Kontakte zu pflegen, Identität zu bilden und sich zu entwickeln. Gleichzeitig bleiben auch die problematischen Aspekte des Lebens nicht außen vor. Konflikte und Herausforderungen wie beispielsweise Mobbing finden auch in digitalen Räumen statt – teilweise mit ganz neuen Dynamiken und Konsequenzen.

Dieser Ratgeber stellt Besonderheiten, Folgen und Verbreitungswege von Cybermobbing vor. Es wird erklärt, ob Cybermobbing strafbar ist und wie man Cybermobbing im familiären und schulischen Umfeld vorbeugen oder anhand bestimmter Warnzeichen so früh wie möglich erkennen kann. Im Kapitel „Was tun bei Cybermobbing?“ werden Möglichkeiten vorgestellt, dagegen vorzugehen.

Zahlreiche → [Linktipps](#) bieten weiterführende Informationen zum Themenfeld.



1 Mobbing und Cybermobbing

Ob in der Familie, in der Schule oder in der Arbeitswelt – Konflikte und Streitereien sind normal und gehören dazu. Problematisch wird es aber, wenn eine dauerhafte Schräglage entsteht – wenn jemand ständig geärgert, unterdrückt oder ausgegrenzt wird. Dann sprechen wir von Mobbing.

Was ist Mobbing?

-  Jemand wird ausgegrenzt, beleidigt, verspottet oder bedroht. Es werden Gerüchte und Unwahrheiten verbreitet oder es gibt körperliche Gewalt.
-  Die Schikane passiert über einen längeren Zeitraum immer wieder.
-  Es ist ein Gruppenphänomen. Meistens gibt es wenige Personen, die ganz aktiv mobben – die direkten Täter*innen. Dazu kommen Mitläufer*innen, die sich den scheinbar starken Täter*innen anschließen. Und es gibt Bystander – also Personen, die zuschauen, ohne einzugreifen.
-  Im Gegensatz zu anderen Konflikten gibt es beim Mobbing ein Kräfteungleichgewicht. Das Opfer wird immer stärker isoliert und in eine Situation gedrängt, in der es sich allein nicht mehr wehren kann.



Von Cybermobbing oder auch Cyberbullying wird gesprochen, wenn Mobbing in digitalen Medien stattfindet. Das kann über soziale Netzwerke wie Instagram, TikTok und Snapchat oder Messengerdienste wie WhatsApp, auf Webseiten, in Foren oder auch in Gaming-Chats und dessen Communities passieren.

Was ist Cybermobbing?



Beim Cybermobbing finden Beleidigungen und Schikanen online statt – in Privatnachrichten, Gruppen oder öffentlichen Posts.



Manchmal werden private Informationen oder Fotos geteilt, manchmal werden auch Lügen oder Gemeinheiten über eine Person veröffentlicht und verbreitet.



Cybermobbing findet häufig parallel zum analogen Mobbing statt.



Im Internet verbreiten sich die beleidigenden Inhalte viel schneller, sind schwerer zu finden – und die Täter*innen können leichter anonym bleiben.



Durch den Einsatz von künstlicher Intelligenz entstehen neue Formen des Cybermobbing. Diese sind teilweise besonders schlimm für die Opfer, weil die Inhalte noch verletzend sind, aber zugleich schwerer durchschaut und entlarvt werden können.

KI UND DEEPPAKES



Durch KI-Anwendungen wird es immer leichter, Foto- oder Videomontagen oder Stimmufnahmen zu erstellen, die täuschend echt aussehen bzw. klingen. Personen können zum Beispiel in andere Kontexte und Bilder gesetzt werden. Bei „Deepfakes“ werden sogar täuschend echte Videos erstellt – das Gesicht des Opfers taucht dann online in einem Porno oder anderen, demütigenden Situationen auf.

Auch für gefälschte Profile und Kontaktaufnahmen können KI-generierte Inhalte genutzt werden. Diese Bilder und Videos sind nur sehr schwer als Täuschungen zu erkennen und daher besonders schwerwiegend: Das Opfer findet sich plötzlich in einer extrem erniedrigenden Situation und hat oft keine Möglichkeit, die Fälschung aufzuklären. Zudem können Inhalte enorm schnell erstellt und verbreitet werden, was es noch schwieriger macht, diese zu finden und dagegen vorzugehen.

Die wichtigsten Unterschiede zwischen Mobbing und Cybermobbing



-  **jederzeit und überall:** Analoges Mobbing passiert oft ‚nur‘ auf dem Schulhof oder im Verein. Bei Cybermobbing folgen die Täter*innen ihren Opfern per Smartphone etc. quasi bis ins Schlafzimmer. Das macht es für die Opfer noch schlimmer und nimmt ihnen jeden Rückzugsraum.
-  **verbreitet sich schnell:** Einmal online können eine Nachricht, ein Fake-Profil oder ein Foto rasend schnell die Runde machen. So wird der Kreis der Mitwissenden riesig – und die Belastung für das Opfer steigt.
-  **anonym und indirekt:** Im Internet kann man sich leichter hinter Pseudonymen, gefälschten Profilen oder E-Mail-Adressen verstecken. Auch sieht man die Reaktion des Opfers nicht sofort. Das führt dazu, dass die Hemmschwelle mitzumachen sinkt – das nennt man auch „Online-Enthemmungseffekt“.
-  **wird oft später erkannt:** Cybermobbing passiert erstmal ‚im Stillen‘. Werden Fotos, Videos oder Gerüchte von Smartphone zu Smartphone weitergereicht, kann es sein, dass Eltern oder Lehrkräfte davon lange nichts mitbekommen. Manchmal findet sogar das Opfer die Inhalte erst, wenn sie sehr weit verbreitet sind.
-  **schaukelt sich schneller hoch:** Eine fiese Beleidigung ist oft schneller getippt als ausgesprochen. Durch die Anonymität und die scheinbare Sicherheit, eskaliert das Mobbing online viel schneller als offline. Manchmal versuchen Opfer auch, sich durch Gegenangriffe zu wehren – dann schraubt sich die Spirale aus Beleidigungen und Angriffen noch schneller hoch.
-  **kann einen immer wieder einholen:** Das Internet vergisst nichts. Leider. Selbst wenn das akute Mobbing zu Ende ist, bleiben Bilder und Inhalte oft jahrelang online auffindbar und können den Opfern das Leben schwer machen. Es existiert kein zeitlicher und räumlicher Schutzraum mehr.

Beispiel 1

Das heimliche Nacktfoto

Anna steht nach dem Sportunterricht unter der Dusche. Die anderen sind schon fertig. Am nächsten Tag johlen die Jungen in ihrer Klasse, als sie zur Schule kommt. „Super Titten“, ruft ihr einer zu. Anna schämt sich und weiß nicht, was los ist. Doch dann zeigt ihr eine Freundin das Foto: Jemand hat Anna unbemerkt unter der Dusche fotografiert und das Bild herumgeschickt. Das Foto wird auch außerhalb der Klasse weitergegeben und schnell gibt es kaum jemanden, der das Bild nicht auf dem eigenen Smartphone hat.

Beispiel 2

Per Deepfake in die Nazi-Demo

Mario wundert sich, dass viele Mitschüler*innen plötzlich nichts mehr mit ihm zu tun haben wollen. Ein paar Mal hört er, dass andere sich abwenden und murmeln: „Da kommt der Nazi!“. Dann sieht er bei Instagram, was los ist: Jemand hat ein Video einer Nazi-Demonstration mit einer KI bearbeitet und seinen Kopf auf den Körper eines besonders aggressiven Teilnehmers montiert. Dieses Deepfake-Video macht längst die Runde, begleitet von hasserfüllten Kommentaren.

Cybermobbing ist kein Spaß

Generell lässt sich beobachten, dass Cybermobbing und Mobbing häufig parallel stattfinden und sich nicht immer trennscharf abgrenzen lassen. Die Opfer werden oft sowohl offline als auch online gedemütigt, was die Belastung und die Auswirkungen noch verstärkt. Die Täter*innen kommen dabei meist aus dem persönlichen Umfeld des Opfers. Dass Unbekannte beteiligt sind, kann zwar vorkommen, ist aber eher die Ausnahme.

Bei beiden Ausprägungen gilt natürlich: Nicht jeder blöde Spruch auf dem Schulhof und nicht jedes geteilte Foto sind gleich Mobbing. Doch wenn sich Vorfälle häufen und wenn das Opfer immer stärker belastet ist, sollten die Alarmglocken schrillen.

Ausreden wie etwa „Es war doch nur Spaß“ gelten dabei online genauso wenig wie offline. Klar kann ein Witz auch mal falsch ankommen. Und gerade in der digitalen Kommunikation, wo Reaktionen, Gestik und Mimik fehlen, ist es schwer, Konsequenzen richtig einzuschätzen. Trotzdem: Jeder und jede ist selbst dafür verantwortlich, sich rücksichtsvoll und freundlich zu verhalten.

Insgesamt gilt: (Cyber)Mobbing kann schlimme Konsequenzen haben und ist kein Spaß – egal, ob es offline oder online stattfindet. Es ist deshalb immer wichtig, dafür sensibel zu sein, lieber einmal zu oft nachzufragen, wie es jemandem geht und auch online auf ein freundliches und faires Miteinander zu achten.

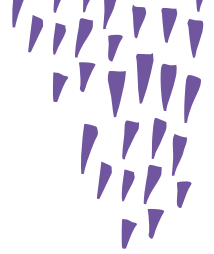
ZUM WEITERLESEN

→ klicksafe.de/cybermobbing

→ hanisauland.de/wissen/spezial/miteinander/mobbing



2 Wo und wie häufig findet Cybermobbing statt?



Cybermobbing auf verschiedenen Kanälen

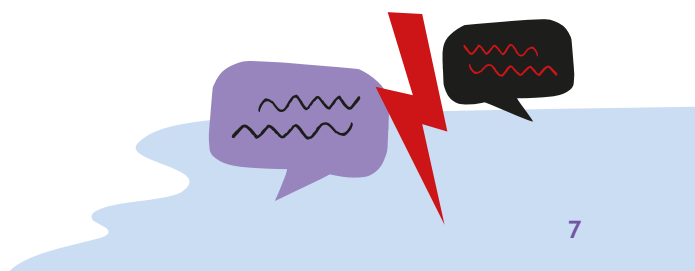
Cybermobbing findet online über verschiedene Wege statt – und hat dort auch unterschiedliche Ausprägungen. Die häufigsten Kanäle und Plattformen sind die folgenden:

Soziale Netzwerke: Bei TikTok, Instagram oder Snapchat tritt Cybermobbing besonders häufig auf. Beleidigungen oder Belästigungen können via Nachrichten und als Kommentare direkt an das Opfer geschickt werden. Es werden beleidigende oder diffamierende Bilder und Videos gepostet und in Umlauf gebracht – verstärkt auch KI-generierte Inhalte. Auch werden im Namen des Opfers Fake-Profil angelegt, auf denen private oder eigens generierte Inhalte veröffentlicht werden.

Messengerdienste: Messengerdienste wie WhatsApp oder Telegram gehören ebenfalls zu den Wegen, über die Cybermobbing am stärksten stattfindet. Dort werden etwa Beleidigungen oder Drohungen per Nachricht verschickt. Aber auch der Ausschluss aus Chat-Gruppen, das Verbreiten von beleidigenden Inhalten in Gruppen oder in halb-öffentlichen Foren, wie dem Status, kommen häufig vor.

Videoplattformen: Videodienste wie YouTube können genutzt werden, um beleidigende und verletzende Videos über eine Person in Umlauf zu bringen. Hat das Opfer selbst einen YouTube-Kanal, kann Cybermobbing dort in den Kommentaren stattfinden. Auch Fake-Profil sind denkbar. Insgesamt ist Mobbing bei YouTube aber weniger verbreitet als in sozialen Netzwerken und Messengern.

Online-Spiele: Bei Spielen wie Fortnite oder Minecraft trifft sich häufig eine Community von Spieler*innen, die auch über Chats, Foren oder Videokonferenzen miteinander in Kontakt ist. Auch hier kann Cybermobbing entstehen, das durch die Anonymität hinter den Avataren und den Wettbewerb unter den Spieler*innen oft noch verstärkt wird.



Cybermobbing in Zahlen

Hassbotschaften oder Verschwörungstheorien, Fake News oder extreme politische Ansichten, Beleidigungen und fiese Kommentare: All diese unschönen Inhalte sind leider Teil des Internets – und auch für Jugendliche Teil dessen, was sie täglich online sehen. Ob es nun Mobbing im persönlichen Umfeld ist oder ob es sich um Hass gegen politische Akteur*innen oder berühmte Menschen handelt: Solche Inhalte lösen etwas aus. Sie können erschrecken und verängstigen oder sie können ein falsches Bild davon vermitteln, wie man miteinander umgehen darf und sollte.

Wer Cybermobbing – direkt oder indirekt – erlebt, hat häufig mit starken Emotionen wie Wut, Angst oder Gefühlen von starker Belastung zu kämpfen. Deshalb ist es wichtig, mit Kindern darüber zu sprechen, sie präventiv stark für den Umgang mit erschreckenden Inhalten zu machen und wachsam dafür zu sein, wenn Cybermobbing tatsächlich auftritt (siehe Kapitel 3 „Woran erkennt man Cybermobbing?“).

ZUM WEITERLESEN

JIM-Studie 2024:

→ mpfs.de/studie/jim-studie-2024

Bündnis gegen Cybermobbing 2024:

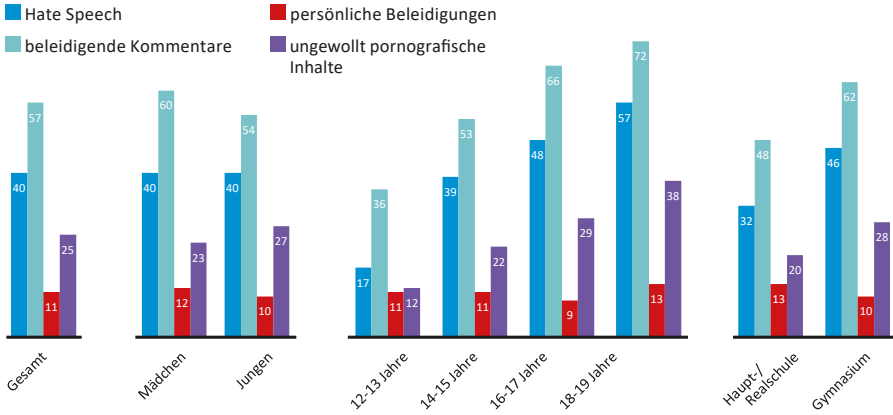
→ buendnis-gegen-cybermobbing.de/aktivitaeten/studien.html

Sinus-Studie 2024:

→ tagesschau.de/inland/gesellschaft/cybermobbing-jugendliche-100.html

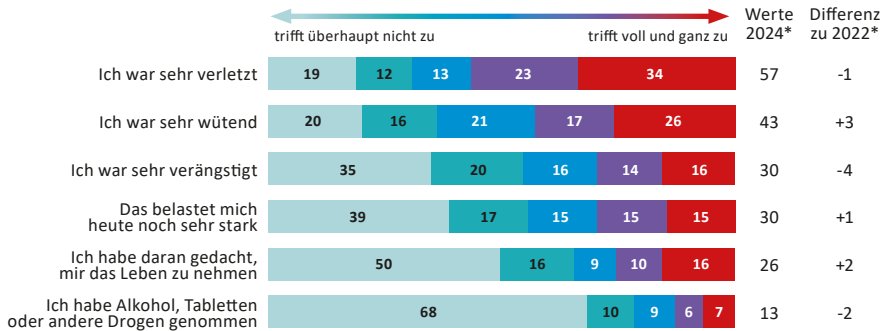


Mir sind im letzten Monat im Internet begegnet:



Quelle: JIM 2024, Angaben in Prozent, Basis: alle Befragten, n=1.200 | Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest

Persönliche Auswirkungen von Cybermobbing



n=724, Mehrfachnennungen, Angaben in %, *summierte Werte von 4+5 (Skala: 1 = trifft überhaupt nicht zu bis 5 = trifft voll und ganz zu)
Quelle: Bündnis gegen Cybermobbing | Cyberlife V, 2024, S. 99

3 Woran erkennt man Cybermobbing?

Leidet jemand unter Mobbing oder Cybermobbing, gibt es bestimmte Hinweise und Warnzeichen, die bekannt sein sollten, um so früh wie möglich eingreifen zu können. Natürlich reagiert jede Person individuell – einzelne oder mehrere der folgenden Symptome treten aber häufig auf und können deshalb Warnsignale sein:

Viele Betroffene von Cybermobbing ...

-  ziehen sich sozial zurück, werden zurückhaltender und verschlossener, erzählen weniger von Schule und Arbeit, die Fröhlichkeit verschwindet.
-  leiden unter Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit oder anderen körperlichen Beschwerden.
-  zeigen psychische Reaktionen (Niedergeschlagenheit, fehlendes Selbstvertrauen, fehlende Lebensfreude, Vertrauensverlust, Minderwertigkeitsgefühle, Angst, Depressionen), die auch längerfristig anhalten können.
-  gehen nur noch sehr ungern oder mit Bauchschmerzen in die Schule oder zur Arbeit, schulische oder berufliche Leistungen fallen ab, die Konzentrationsfähigkeit lässt nach oder Interessen verändern sich.
-  sind nicht mehr gerne im Internet, schließen Anwendungen wie soziale Netzwerke, wenn jemand hinzukommt oder wirken verstört, nachdem sie aufs Smartphone geschaut haben.
-  und gleichzeitigem Mobbing kommen mit leichten Blessuren oder beschädigten Gegenständen und Kleidungsstücken nach Hause. In einigen Fällen nehmen Täter*innen dem Opfer Gegenstände oder Geld ab.
-  blocken Gespräche über Verhaltensänderungen oder sonstige Auffälligkeiten konsequent ab, spielen sie herunter, reagieren mit Scham oder weichen Fragen aus.



4 Wie kann man Cybermobbing vorbeugen?

Es gibt kein ‚Rezept‘, um Mobbing zu verhindern – weder offline noch online. Mobbing ist nicht selbst verschuldet und hat auch keinen Grund – es ist ein Gruppenphänomen, das jede*n treffen kann.

Trotzdem: Es gibt Strategien und Vorsichtsmaßnahmen, mit denen Kinder sensibilisiert, stark gemacht und für den Ernstfall gewappnet werden können.

Dazu gehört es, das Selbstvertrauen von Kindern zu festigen. Auch ihre sozialen und kommunikativen Kompetenzen sollten frühzeitig gefördert werden. Und schließlich hilft es, Kinder im Umgang mit Medien fit zu machen. Denn medienkompetente Kinder können auch besser mit Gefahren und Herausforderungen im Internet, vor allem in den sozialen Netzwerken, umgehen.

Was Sie tun können

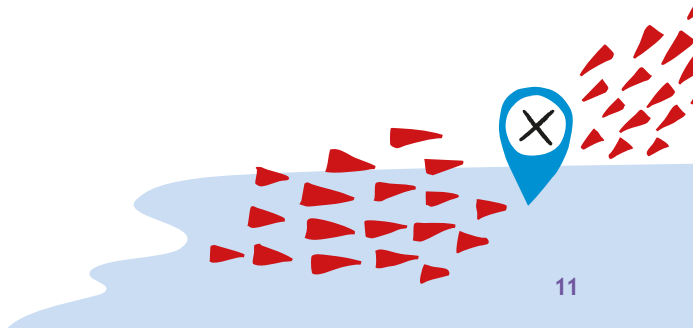
SOZIALE KOMPETENZEN FÖRDERN

🔴 Fördern Sie Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit!

Starke Kinder haben es leichter, sich schon bei den ersten Angriffen zu wehren. So kann eine Mobbing-Spirale schon früh gestoppt werden. Unterstützen Sie Ihr Kind in seinem Selbstbewusstsein und vermitteln Sie ihm ein gutes Gefühl für die eigenen Stärken. Beachten Sie im familiären Zusammenleben, dass Grenzen eingehalten werden – sowohl die eigenen als auch die von Anderen.

🔴 Hören Sie zu, schauen Sie hin!

Seien Sie interessiert am Leben und Alltag Ihrer Kinder, kultivieren Sie eine offene Kommunikation und zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie jederzeit hinter ihm stehen. Dann traut es sich auch, schwierige Themen zu besprechen. So können Anzeichen von Mobbing früh erkannt und gemeinsam gesteuert werden.



🔴 Vermitteln Sie Toleranz, Solidarität, Einfühlungsvermögen und Respekt!

Der beste Schutz vor eskalierender Schikane ist, von vornherein dafür zu sorgen, dass unser Zusammenleben von Respekt, Empathie und Toleranz geprägt ist. Leben Sie Ihrem Kind diese Werte und ein gutes Miteinander vor und zeigen Sie, dass es wichtig ist, sich einzumischen, wenn andere geärgert werden. So prägen Sie das Umfeld, in dem Ihr Kind aufwächst und schützen Ihre eigene Familie und andere vor Mobbing, indem Ihr eigenes Kind kein Mitwisser oder Bystander bei Mobbing wird, sondern sich einmischt und wehrt.

GANZ PRAKTISCH

- Schaffen Sie regelmäßig Zeit und Raum für Gespräche mit Ihrem Kind.
- Hören Sie zu und fragen Sie nach, ohne zu bewerten.
- Wenn Sie gezielt nach Problemen fragen wollen, lassen Sie Ihrem Kind dennoch Raum, selbst zu entscheiden, was es wie erzählt. Fragen Sie etwa: „Wie geht es dir gerade in der Schule? Was ist gerade gut für dich? Gibt es etwas, das dich belastet oder dir Sorgen macht?“

ZUM WEITERLESEN

Gespräche führen, Mobbing erkennen:

→ [familienportal.nrw/de/6-bis-10-jahre/krisen-konflikte/mobbing-der-schule](https://familienportal.nrw.de/6-bis-10-jahre/krisen-konflikte/mobbing-der-schule)

→ Vom Bystander zum Upstander: klicksafe.de/news/vom-bystander-zum-upstander-tips-fuer-jugendliche-bei-cybermobbing

MEDIENKOMPETENZEN FÖRDERN

🔴 Das Internet sicher und kompetent nutzen.

Medien sicher und kompetent zu nutzen, ist mehr, als die richtigen Buttons zu drücken. Kinder müssen lernen, Medieninhalte gezielt auszuwählen, kritisch zu hinterfragen und auch ihre eigenen Grenzen zu kennen und zu wahren. Das ist eine dauerhafte Aufgabe – die sie am besten gemeinsam, im Gespräch und miteinander stemmen können. Bleiben Sie deshalb auch selbst auf dem Laufenden und hinterfragen Sie Ihre eigene Mediennutzung. Denn Sie sind nicht nur Ansprechpartner*in, sondern auch Vorbild.

🔴 Apps und soziale Netzwerke gemeinsam prüfen.

Welche Apps sind für Kinder geeignet, welche sind sicher, was muss ich bei den Einstellungen beachten? Prüfen Sie die Angebote, die Ihr Kind nutzt, gemeinsam. Achten Sie darauf, nur altersgerechte und sichere Apps zu installieren – und besprechen Sie gemeinsam, wo die Gefahren lauern. Gerade soziale Netzwerke sind nichts für jüngere Kinder. Besprechen Sie Themen wie Kostenfallen und Werbung, aber auch Datenschutz und Umgang miteinander in digitalen Welten.

🔴 Klare Regeln zur Mediennutzung.

Digitale Medien sind unübersichtlich und für Kinder zunächst überfordernd. Besprechen Sie gemeinsam klare Regeln – sowohl zeitlich als auch inhaltlich. Je besser Sie diese mit Ihrem Kind absprechen und begründen, desto eher werden sie eingehalten. Wenn Kinder die ersten Schritte mit dem eigenen Smartphone gehen, können Sie auch Kinderschutz-Apps nutzen, um gemeinsam einen sicheren Rahmen zu schaffen. Geben Sie Ihrem Kind aber nicht das Gefühl, dass Sie ihm nicht vertrauen oder es kontrollieren wollen – sonst geht die Sache ganz schnell nach hinten los.

GANZ PRAKTISCH

- Richten Sie das neue Smartphone/Tablet gemeinsam ein. Informieren Sie sich über Einstellungen, Datenschutz und sichere Apps und besprechen Sie Gefahren und Grenzen.
→ medien-kindersicher.de
→ mediennutzungsvertrag.de
- Interessieren Sie sich für die Angebote, die Ihr Kind nutzt und schauen Sie sie gemeinsam an. Fragen Sie interessiert nach und suchen Sie gemeinsam nach Lösungen bei Problemen.
→ klicksafe.de/medienerziehung



RECHTLICHE KOMPETENZEN FÖRDERN

🔴 Privates bleibt privat.

Manches in unserem Leben darf gerne in der Zeitung oder im Internet stehen. Manches teilen wir nur mit Freund*innen. Und manches bleibt besser ganz privat. Besprechen Sie mit Ihrem Kind den Wert persönlicher Daten und sensibilisieren Sie es dafür, gerade online möglichst wenige private Informationen preiszugeben.

🔴 Rechte kennen, Rechte beachten.

Bilder veröffentlichen, Informationen verwenden, Inhalte weiterleiten – bei all diesen Dingen kommen wir auch mit Fragen nach Persönlichkeitsrechten, Datenschutz und Urheberrecht in Kontakt. Besprechen Sie mit Ihren Kindern, welche Rechte sie selbst haben und wie sie diese schützen können, aber auch, wo sie die Rechte anderer beachten müssen.

🔴 Erst prüfen, dann senden.

Ein lustiges Bild, ein cooler Spruch – gerade am Smartphone sind Inhalte schnell verschickt oder weitergeleitet – manchmal, bevor uns die Konsequenzen bewusst sind. Besprechen Sie deshalb mit Ihrem Kind sehr deutlich, dass auch online gilt: „Erst denken, dann reden bzw. senden“. Bevor etwas weitergeleitet wird, sollten wir immer erst prüfen, ob dieser Inhalt Schaden anrichten oder Probleme machen kann.

GANZ PRAKTISCH

- Führen Sie in einer ruhigen Situation ein Gespräch über Persönlichkeitsrechte und Datenschutz. Geben Sie Ihrem Kind dabei Raum für Fragen.
- Informieren Sie sich gemeinsam über rechtliche Themen und sprechen Sie darüber. Videos für Eltern und Kinder gibt es zum Beispiel hier:
→ zdf.de/reportagen/app-und-on-100#xtor=CS3-74

ZUM WEITERLESEN

- saferinternet.at/faq/datenschutz/eltern/wie-kann-ich-meinem-kind-dabei-helfen-seine-privatsphaere-im-internet-zu-schuetzen
- hanisauland.de/wissen/lexikon/grosses-lexikon/p/privatsphaere

Mobbing-Prävention ist Teamwork

Mobbing entsteht da, wo Menschen eng zusammen sind. Bei Kindern ist das häufig das Klassenzimmer.

Daher ist es wichtig, im Klassenzimmer oder Sportverein gemeinsame Werte und Regeln im Umgang miteinander festzulegen. Kinder müssen in ihren sozialen Gruppen lernen, wie gutes Miteinander funktioniert und wie sie problematische Situationen erkennen und dagegen vorgehen können. Und sie müssen wissen, was zu tun ist, wenn Mobbing trotzdem auftritt.

Deshalb sind nicht nur Sie als Eltern gefragt, Kinder stark zu machen und zu schützen. Auch Lehrer*innen sollten dazu beitragen, dass im Klassenzimmer ein gutes Miteinander herrscht, dass Kinder respektvoll und tolerant miteinander umgehen und aufkommendes Mobbing im Keim erstickt wird.

Wenden Sie sich proaktiv an die Lehrkraft und regen Sie Gespräche und Unterrichtseinheiten zu Online-Risiken wie Cybermobbing an. Fragen Sie speziell nach Projekten und Stunden zur Medienkompetenz-Förderung und thematisieren Sie, dass es wichtig ist, Regeln für den Klassenchat gemeinsam mit den Schüler*innen zu besprechen.



KLASSENCHAT

Der Klassenchat dient Schüler*innen zum Austausch, der meist auch über schulische Themen hinausgeht. Eine fehlende Netiquette und mangelnde Zeit- oder Themenbegrenzungen führen in Klassenchatgruppen häufig zu Problemen wie Cybermobbing. Der Umgang im Chat und eventuelle Probleme im Klassenchat können auch das Klassenklima negativ beeinflussen.

Um diesen Problemen vorzubeugen, können zu Beginn des Schuljahres gemeinsam mit den Schüler*innen Regeln für den Klassenchat festgelegt werden. Geregelt werden muss dabei nicht nur welche Inhalte in den Chat gehören, sondern auch wer sich um die Einhaltung der Regeln und eventuelle Sanktionen kümmert.

→ klicksafe.de/materialien/unsere-regeln-fuer-den-klassenchat-unterrichtseinheit

5 Was tun bei Cybermobbing?

Ernstfall ist eingetreten

Ein Kind wird gemobbt. Egal, ob das eigene Kind in die Opferrolle geraten ist oder ein anderes Kind aus der Klasse oder dem Umfeld Schikanen ausgesetzt ist – jetzt ist gutes Reagieren gefragt.

Aber wie reagiert man ‚richtig‘ und hilfreich?

Regel Nr. 1 im Umgang mit Mobbing bzw. Cybermobbing ist, das Opfer ernst zu nehmen. Reagieren Sie auch auf kleine Hinweise, hören Sie zu, zeigen Sie Interesse und Verständnis. Für das gemobbte Kind ist es ein großer Schritt, sich jemandem anzuvertrauen. Es ist wichtig, dass es jetzt auf Verständnis und offene Ohren stößt.

Suchen Sie keine Erklärungen oder Gründe – das drängt das Kind noch weiter in die Opferrolle.

Auch scheinbar einfache ‚Patentrezepte‘ helfen nicht und bringen das Kind eher in eine noch schwierigere Situation.

Stattdessen ist es jetzt wichtig, dass das Kind Trost und Verständnis findet. Vermitteln Sie ihm, dass es nicht allein ist, dass es Unterstützer*innen und Vertrauenspersonen hat und dass es keine Schuld an seiner Situation trägt. Sein Selbstbewusstsein wieder aufzubauen, ist Ihre erste und wichtigste Aufgabe.

Und was dann?



Tipps und Strategien im Umgang mit (Cyber)Mobbing



Ruhig bleiben und einen klaren Kopf behalten.

Opfern von Mobbing fällt es oft erstmal schwer, an etwas anderes zu denken und sich nicht direkt zu wehren. Jedoch sollte nicht sofort auf beleidigende Inhalte geantwortet werden, weil diese sich immer weiter hochschaukeln können. Eltern sollen Ruhe bewahren, bevor die nächsten Schritte geplant werden.



Für das Opfer Verbündete und erwachsene Vertrauenspersonen suchen.

Um Gefühlen von Ohnmacht und Hilflosigkeit entgegenzuwirken, sind Freund*innen, Bekannte und erwachsene Vertrauenspersonen eine wichtige Unterstützung. Diese können sich für das Opfer stark machen, indem sie beleidigende Bilder oder Videos dokumentieren, das Opfer öffentlich unterstützen und problematische Inhalte bei den Anbietern melden. Sie als Eltern können Ihr Kind unterstützen, indem Sie zu ihm halten und gemeinsam nach Lösungen suchen. Gleichzeitig sollte aber auch akzeptiert werden, wenn das Kind einmal nicht über bestimmte Details des Mobblings sprechen möchte.



Hilfe bei Expert*innen suchen.

Wer selbst oder im direkten (familiären) Umfeld Cybermobbing erfährt, reagiert verständlicherweise stark emotional – und hat meist wenig Erfahrung mit dem Thema. Es ist deshalb sehr hilfreich, Unterstützung von außenstehenden Expert*innen in Anspruch zu nehmen. Diese können auch helfen, das Selbstbewusstsein der Betroffenen wieder aufzubauen (siehe Kapitel 6 „An wen kann ich mich wenden?“).



Bei Cybermobbing im Schulumfeld: Lehrkraft informieren.

Findet das Cybermobbing im Schulumfeld statt, sollte der Vorfall in Rücksprache mit dem Kind der Schule gemeldet werden, um gemeinsam weitere Schritte zu überlegen. Wenden Sie sich hierzu an die Vertrauenslehrkraft, Klassenlehrer*in oder Schulleitung.



Nicht vorschnell mit Eltern möglicher Täter*innen sprechen.

Wenn sich Eltern schützend vor ihr Kind stellen, droht die Gefahr, dass sich Fronten dauerhaft verhärten. So kann eine Lösung erschwert oder unmöglich werden. Besser ist es, eine emotional weniger beteiligte Person zur Vermittlung einzubeziehen und sich im Vorfeld ausreichend zu informieren.



Angriffe dokumentieren.

Wenn die Inhalte direkt an das Opfer gesendet werden oder im Internet frei zugänglich sind, sollten die Cybermobbing-Vorfälle dokumentiert werden – zum Beispiel über Screenshots oder das Speichern von Nachrichten. So kann das Mobbing später belegt werden.



Mobber*in blockieren und Vorfälle melden.

Bei Smartphones, in den meisten sozialen Netzwerken, Messenger-Apps oder E-Mail-Programmen kann man Nummern bzw. Kontakte blockieren und melden, damit sie einen nicht direkt belästigen können. Beleidigungen, Hass-Postings und gemeine Bilder können auch direkt in den Diensten gemeldet werden, in denen sie auftauchen oder bei offiziellen Meldestellen (siehe „Meldestellen im Netz“).



In besonders schlimmen Fällen: Polizei einschalten.

In schweren Fällen ist es ratsam, die Polizei einzuschalten und Anzeige zu erstatten. Dafür hilft es, über die Rechtslage Bescheid zu wissen.



Meldestellen und Beratungsangebote finden Sie im Anhang unter Linktipps, weiterführende Informationen und Meldestellen im Netz.

6

Rechtlich gegen Cybermobbing vorgehen!



Cybermobbing ist kein Spaß – im Gegenteil. Vieles von dem, was da passiert, ist sogar ein Straftatbestand.

Wenn das Mobbing durch Gespräche nicht zu beenden oder schon stark eskaliert ist, können deshalb rechtliche Schritte in Betracht gezogen werden.

„Cybermobbing“ ist zwar als Begriff selbst keine Straftat – vieles was im Rahmen des Mobbing passiert dagegen schon. Denn beim Mobbing werden häufig Persönlichkeitsrechte verletzt oder Menschen auf eine Art angegriffen, die auch strafrechtliche Folgen haben kann. Das können beispielsweise die folgenden Straftatbestände sein:

Mögliche Straftatbestände bei Cybermobbing

Straftatbestand	Gesetz	Strafmaß
Beleidigung § 185 StGB	Herabsetzende, demütigende oder verletzendende Aussagen über eine Person	Geld- oder Freiheitsstrafe bis 1 Jahr
Üble Nachrede § 186 StGB	Verbreitung nachweislich falscher Behauptungen	Geld- oder Freiheitsstrafe bis 1 Jahr
Verleumdung § 187 StGB	Verbreitung von unwahren Tatsachen	Geld- oder Freiheitsstrafe bis 2 Jahren
Recht am eigenen Bild § 201a StGB	Erstellen und Veröffentlichen von Bild- und Tonaufnahmen ohne Erlaubnis	Geld- oder Freiheitsstrafe bis 2 Jahren
Nötigung § 240 StGB	Beeinflussung einer Person durch Drohungen	Geld- oder Freiheitsstrafe bis 3 Jahren
Bedrohung § 241 StGB	Androhungen von Gewalt oder anderen Übeln	Geld- oder Freiheitsstrafe bis 1 Jahr
Datenschutz § 42 BDSG	Erschleichen und Veröffentlichen von Daten, um einer Person zu schaden	Geld- oder Freiheitsstrafe bis 2 Jahren

In akuten Situationen oder wenn man sich selbst unsicher ist, ist es ratsam, sich bei der Polizei oder kompetenten Beratungsstellen Hilfe zu holen.

Wie kann ich vorgehen, um Cybermobbing anzuzeigen?

Wer Fälle von Cybermobbing zur Anzeige bringen möchte, sollte sich zunächst gut informieren und vorbereiten. Je besser der Gang zur Polizei vorbereitet ist, desto größer sind die Erfolgschancen.

Wichtig ist in jedem Fall, das Mobbing sowie die eigene Reaktion zu dokumentieren. Durch Screenshots, abgespeicherte oder heruntergeladene Inhalte und genaue Informationen zu Orten (Kanälen oder Webseiten) und Zeiten lässt sich der Ablauf gut nachweisen. Auch eigene Aktivitäten, wie das Melden der Inhalte, sollten dokumentiert sein. Dem können dann verschiedene Schritte folgen, bei denen spezialisierte Anwält*innen helfen können:



Täter*in ist bekannt

- Beweise sichern
- Melde-Buttons, Internetanbieter/Social Media-Dienst kontaktieren und melden
- gleich beim ersten Auftreten die eigenen Grenzen klar und deutlich kommunizieren und dokumentieren, statt zu ignorieren oder ‚auszuhalten‘
- Abmahnung
- Unterlassungsklage
- einstweilige Verfügung
- wenn es ganz schlimm wird: Strafanzeige



Täter*in ist unbekannt

- Beweise sichern
- Melde-Buttons, Internetanbieter/Social Media-Dienst kontaktieren und melden
- bei missbrauchten Accounts zusätzlich Passwort ändern
- einstweilige Verfügung gegen Anbieter

An wen kann ich mich wenden?



Für das Opfer selbst, Angehörige und Freund*innen:

In einer akuten Notlage ist es wichtig, vertrauenswürdige Erwachsene zu haben, die zuhören und helfen können. Dabei ist es gut, neben den Eltern geschulte Personen mit Wissen und Erfahrung zu Mobbing-Themen zu haben:

- Vertrauenslehrkräfte und Schulpsycholog*innen bieten einen sicheren Raum für Gespräche und können gut ‚erste Hilfe‘ leisten.
- Psychologische Anlaufstellen und Beratungsdienste wie die Nummer gegen Kummer (unter 116111) können Kinder unterstützen, beraten und begleiten. Die Beratung kann auch per Mail oder Chat erfolgen. In vielen Städten gibt es zudem psychologische Beratungsstellen.
→ nummergegenkummer.de
- Das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen bietet von Mobbing betroffenen Frauen Unterstützung bei all ihren Fragen und kann an entsprechende Beratungsstellen in der Nähe weiterleiten (telefonisch oder per Chat):
→ hilfetelefon.de/gewalt-gegen-frauen/mobbing



Zum rechtlichen Vorgehen:

Gerade bei Cybermobbing sind die belastenden Inhalte häufig ganz öffentlich auffindbar und verbreiten sich immer weiter. Es ist deshalb auch wichtig, Schritte einzuleiten, um diese Inhalte zu melden und zu entfernen.

- Auf sozialen Netzwerken können Inhalte meist direkt bei dem Diensteanbieter gemeldet werden. Darüber hinaus gibt es auch zentrale Meldestellen in Deutschland, die Hinweise annehmen und verfolgen:
→ klicksafe.de/news/illegale-inhalte-schnell-und-anonym-melden
- Wer sich beraten lassen möchte, aber auch wer Infos über Cybermobbing sucht oder einen Fall melden möchte, kann sich auch an JUUUUPORT e.V. wenden. Dort werden Jugendliche und junge Menschen von Gleichaltrigen beraten: → juuuuport.de/hilfe/beratung
- Beratung, Information und ein Meldeformular für Straftaten im Netz stellt außerdem HateAid bereit: → hateaid.org/meldeformular
- Um (Cyber)Mobbing anzuzeigen, kann man sich jederzeit an die Polizei vor Ort wenden. Es gibt auch online etwa für Kinder und Jugendliche Informationen zu Straftaten und Kontaktmöglichkeiten: → polizeifuerdich.de

3 Fragen an ... Nina Pirk, ehrenamtliche Beraterin bei der „Nummer gegen Kummer“



Die „Nummer gegen Kummer“ bietet deutschlandweit offene Ohren und kompetente Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern zu allen Sorgen und Problemen – auch bei Mobbing und Cybermobbing. Rund 3.800 ehrenamtlich engagierte Beratende am Kinder- und Jugendtelefon, in der Onlineberatung und am Elterntelefon haben Zeit für die Themen der Ratsuchenden und hören zu. Nina Pirk ist eine von ihnen.

Frau Pirk, warum warten viele Betroffene von (Cyber)Mobbing so lange, bis sie sich Hilfe suchen?

Kinder und Jugendliche, die von Mobbing oder Cybermobbing betroffen sind, fühlen sich oft sehr traurig und einsam und häufig schämen sie sich, darüber zu sprechen, weil die Angriffe und Schikanen ihr Selbstwertgefühl stark angreifen. Dabei ist es sehr wichtig, sich Unterstützung zu suchen und aktiv zu werden, um solche Angriffe schnell zu stoppen. Unsere Beratung ist nicht nur kostenlos, sondern auch vertraulich und anonym. Bei uns finden Ratsuchende einen geschützten Raum für ihre Sorgen.

Was ist Ihre wichtigste Botschaft an die Betroffenen?

„Du bist in Ordnung, so wie du bist und du bist nicht allein.“ Außerdem sind wir überzeugt: Darüber reden hilft! In der Beratung gibt es Raum, um über die Situation zu sprechen und dann überlegen unsere Beratenden – im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe – gemeinsam mit den Hilfesuchenden, was in ihrer persönlichen Situation hilfreich sein kann.

Und was raten Sie Eltern?

Eltern sind oft sehr aufgewühlt und wollen schnell aktiv werden, um ihr Kind zu schützen. Zunächst ist aber das Wichtigste, Ruhe zu bewahren und dem Kind aufmerksam zuzuhören. Welche Sorgen hat das Kind und was wünscht es sich? Das Kind braucht jetzt den Rückhalt und die Zuwendung der Eltern, um sich wieder gut und stark zu fühlen. Das weitere Vorgehen sollte unbedingt gemeinsam mit dem Kind besprochen werden. Unsere Beratenden unterstützen dabei, gemeinsam Lösungen zu finden.

Nummer**gegen**Kummer

Und was, wenn mein Kind selbst mobbt?

Wenn Eltern feststellen, dass ihr Kind aktiv an Mobbing oder Cybermobbing beteiligt ist, sind viele zunächst geschockt. Doch gerade dann sollte möglichst zeitnah und eindeutig, aber mit kühlem Kopf gehandelt werden.

Folgende Tipps können Eltern sowie Pädagog*innen zusätzlich helfen:

- Sprechen Sie möglichst vorurteilsfrei mit Ihrem Kind, um seine Sicht der Dinge und mögliche Beweggründe herauszufinden: Warum hat es online gemobbt? War es selbst bereits Opfer von Mobbing? Steht es unter dem Druck der Clique?
- Machen Sie Ihrem Kind klar, was es mit seinem Verhalten anrichtet. Hierbei hilft es, sich vorzustellen, wie man selbst auf solche Handlungen reagieren würde (Perspektivwechsel).
- In einigen Fällen sind Täter*innen von Cybermobbing zunächst der Annahme, es wäre doch alles nicht so gemeint oder nur ein Scherz gewesen. Hierbei kann helfen, über die Besonderheiten der digitalen Kommunikation zu sprechen und zu erklären, dass am anderen Ende immer ein Mensch mit echten Gefühlen sitzt.
- Fordern Sie Ihr Kind klar dazu auf, das Cybermobbing sofort zu beenden. In einem zweiten Schritt sollten Sie gemeinsam überlegen, wie die entstandene Situation beendet und gelöst werden kann, ohne dass es das Gesicht verliert: Bei wem sollte man sich entschuldigen und in welcher Form? Welche Beiträge können gelöscht, welche Bilder zurückgezogen werden? Wie kann mit Lehrkräften gesprochen werden?

Auch wenn Ihr Kind in eine „Täter-Rolle“ geraten ist, können Vertrauenslehrer*innen und Berater*innen der Nummer gegen Kummer oder andere Beratungsstellen helfen, mit der Situation umzugehen und gute Lösungen zu finden!



7 Cybermobbing – Das Wichtigste auf einen Blick



Wir leben in Medienwelten und gerade Smartphones bieten Kindern und Erwachsenen viele Möglichkeiten zu Kommunikation, Vernetzung und Gemeinschaft. Doch wo Kommunikation stattfindet, gibt es auch Konflikte und im schlimmsten Fall Mobbing. Dass Kinder also mit Cybermobbing in Berührung kommen, lässt sich nicht gänzlich verhindern. Als Eltern sind Sie deshalb gefragt, Ihr Kind bestmöglich darauf vorzubereiten, es dagegen stark zu machen und im Ernstfall zu begleiten.

Die Grundvoraussetzung dafür ist eine gute und vertrauensvolle Kommunikation. Bleiben Sie – auch in schwierigen Phasen – in Kontakt mit Ihrem Kind, zeigen Sie sich interessiert und vertrauenswürdig. Das ist die Basis dafür, dass Ihr Kind auch schwierige Themen mit Ihnen bespricht. Informieren Sie sich zudem selbst über Themen wie Cybermobbing, bevor es akut auftritt. So können Sie Warnsignale schnell erkennen und angemessen reagieren.

Stärken Sie Ihr Kind in den folgenden Bereichen, um Ihr Kind vor Cybermobbing zu schützen:

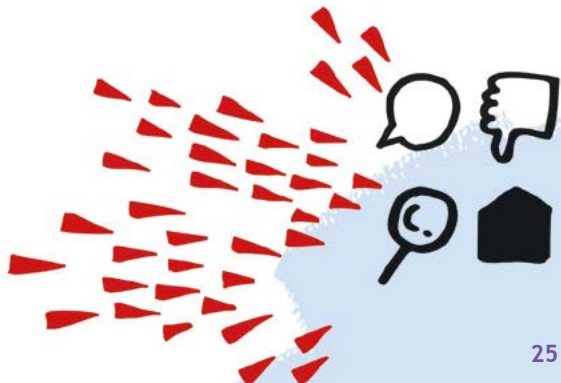
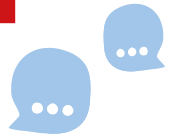
SELBSTVERTRAUEN UND SELBSTWIRKSAMKEIT

- Schaffen Sie zu Hause ein sicheres Umfeld für Ihr Kind.
- Ermutigen und stärken Sie Ihr Kind, für sich selbst einzustehen. Das bedeutet auch, dass es dies zu Hause austesten darf.
- Üben Sie, wie man klar und selbstbewusst „Nein“ sagen kann.
- Nutzen Sie, wenn dies hilfreich erscheint, auch Angebote wie Selbstverteidigungskurse oder Beratungsstellen vor Ort.



SOZIALKOMPETENZ UND KOMMUNIKATIVE KOMPETENZ

- Etablieren Sie zu Hause eine offene, klare und rücksichtsvolle Kommunikation.
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind einen toleranten Umgang miteinander und welche Grenzen es im Miteinander gibt.
- Leben Sie Ihrem Kind auch Zivilcourage vor und zeigen Sie, dass man nicht nur für eigene Grenzen, sondern manchmal auch für die Grenzen anderer eintreten sollte.
- Besprechen Sie mit ihm, warum Bystander das Problem beim (Cyber)Mobbing verstärken und wie es zum Upstander werden kann.
→ klicksafe.de/news/vom-bystander-zum-upstander-tipps-fuer-jugendliche-bei-cybermobbing



MEDIENKOMPETENZ

- Machen Sie Ihr Kind stark für den Umgang mit digitalen Medien.
- Treffen Sie klare Absprachen zu Nutzungszeiten, Apps und Inhalten.
- Informieren Sie sich selbst und sprechen Sie mit Ihrem Kind über die inhaltlichen, rechtlichen und sozialen Herausforderungen wie Straftaten, Datenschutz und Persönlichkeitsrechte sowie den Umgang miteinander.
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind wichtige Themen zur Smartphone-Nutzung und stellen Sie sicher, dass es die nötigen Kompetenzen hat, bevor es ein eigenes Smartphone bekommt. Eine Checkliste dafür finden Sie hier:
→ klicksafe.de/materialien/ist-mein-kind-fit-fuer-ein-eigenes-smartphone

Und wenn es doch zum Ernstfall kommt, sind erst einmal persönliche Unterstützung und sichere Ansprechpartner*innen wichtig. Darüber hinaus ist es dann gut, gleich zu wissen, wo man psychologische, praktische und rechtliche Hilfe findet (siehe „Linktipps und weiterführende Informationen“).



Meldestellen im Netz

Sofern man Inhalte nicht selbst bei den Plattformen melden möchte oder diese auf eine Meldung hin nicht vom sozialen Netzwerk entfernt wurden, besteht die Möglichkeit, sich an verschiedene Meldestellen deutschlandweit zu wenden. Diese überprüfen die Inhalte auf ihre Strafbarkeit, ergreifen übergeordnete Maßnahmen oder wenden sich an die Dienste, um die Inhalte löschen zu lassen.

jugendschutz.net

Auf der Webseite → jugendschutz.net/verstoss-melden können potenzielle Jugendmedienschutzverstöße über das Online-Beschwerdeformular gemeldet werden.

internet-beschwerdestelle.de

Bei dem gemeinsamen Projekt der Freiwilligen Selbstkontrolle Multimedia-Diensteanbieter (FSM) e.V. und eco – Verband der Internetwirtschaft e.V. können Internetinhalte gemeldet werden, die als rechtswidrig erachtet werden. → internet-beschwerdestelle.de

Landesmedienanstalten

Auch die Landesmedienanstalten sind als Aufsichtsbehörden im Bereich der Telemedien eine Anlaufstelle für die Meldung problematischer Internetinhalte. → die-medienanstalten.de

Polizei und Online-Wachen

Liegt eine Straftat vor, nimmt die Polizei die entsprechende Anzeige auf. Dies ist in den Polizeidienststellen selbst möglich, in vielen Bundesländern aber auch über sogenannte Online-Wachen.



Linktipps und weiterführende Informationen



Informationen für Eltern, pädagogische Fachkräfte und andere Interessierte:

→ www.klicksafe.de/cybermobbing

Unter diesem Link hat klicksafe umfangreiche Informationen zum Thema „Cybermobbing“ zusammengestellt.

→ www.klicksafe.de/medienerziehung

Hier finden sich Informationen und Materialien zum gesunden Umgang mit Medien nach spezifischen Altersgruppen.

→ www.internet-abc.de/eltern

Beim Internet-ABC finden Eltern neben Tipps für den Einstieg ihres Kindes ins Internet auch Informationen zu Cybermobbing und zum sicheren Surfen. Die Plattform richtet sich an Kinder von fünf bis zwölf Jahren, an Eltern sowie Pädagog*innen.

→ www.mediennutzungsvertrag.de

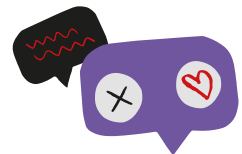
Hier können Eltern und Kinder gemeinsam einen Mediennutzungsvertrag erstellen, speichern und ausdrucken.

→ www.buendnis-gegen-cybermobbing.de/ratgeber.html

Studien, praktische Informationen für Kinder und Erwachsene sowie ein Fortbildungsangebot rund um Cybermobbing.

→ www.elternguide.online

Der Elternguide will Eltern beraten und sie bei der Medienerziehung ihrer Kinder unterstützen.



→ www.schau-hin.info/cybermobbing

Informationen und praktische Tipps zur Medienerziehung und zum Themenbereich für Eltern.

→ www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/kinder-und-jugend/medienkompetenz/was-ist-cybermobbing--86484

Informationsseite des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie weiterführende Adressen und Links zum Thema.

→ www.medien-kindersicher.de

Das Portal informiert Eltern über technische Schutzlösungen für die Geräte, Dienste und Apps ihrer Kinder.

Informationen für Kinder und Jugendliche:

→ www.internet-abc.de/lernmodule

Im Bereich „Lernen und Schule“ erarbeiten Kinder mit den Lernmodulen das Grundlagenwissen für sicheres Surfen und üben (die) Kernkompetenzen für einen verantwortungsvollen Umgang mit dem Internet ein. Hier gibt es auch ein Lernmodul zum Thema Cybermobbing.

→ www.handysektor.de

Handysektor ist eine unabhängige Anlaufstelle für Jugendliche für den digitalen Alltag – mit vielen Tipps, Informationen und kreativen Ideen zu Smartphones, Tablets und Apps.

→ www.klicksafe.de/quiz

klicksafe hat verschiedene Online-Quize für Jugendliche veröffentlicht. Sie können hier unter anderem zu den Themen Cybermobbing, Deep Fakes und Datenschutz ihr Wissen auf die Probe stellen.

→ www.hanisauland.de/wissen/spezial/miteinander/mobbing

→ www.zdf.de/reportagen/app-und-on-100

→ www.zdf.de/kinder/logo/cybermobbing-112.html

Kindgerechte Informationen und Erklärungen rund um Cybermobbing.



Beratungsangebote für Kinder, Jugendliche und Eltern:

→ www.nummergegenkummer.de

Das Kinder- und Jugendtelefon der „Nummer gegen Kummer“ ist unter der Nummer 116111 montags bis samstags von 14–20 Uhr zu erreichen. Die Anrufe sind kostenlos und anonym. Die Online-Beratung per Mail ist rund um die Uhr erreichbar, der Chat ist zu den jeweils angekündigten Zeiten geöffnet. Das Elterntelefon ist montags bis freitags von 9–17 Uhr und dienstags und donnerstags von 17–19 Uhr unter der kostenlosen Nummer 0800 – 1110550 zu erreichen.

→ www.juuuport.de

Auf der Internetplattform JUUUPORT finden Jugendliche bei internet-bezogenen Fragen oder Problemen Hilfe. Das Besondere an JUUUPORT ist, dass die Hilfe von anderen Jugendlichen kommt, die als Scouts dafür ausgebildet wurden.

→ www.bke-jugendberatung.de und → www.bke-elternberatung.de

Auf den Webseiten der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V. (bke) finden Jugendliche im Alter zwischen 14 und 21 Jahren und Eltern kostenlose und anonyme Beratung bei Problemen oder Erziehungsfragen.



Materialien und Linktipps für Schule und Jugendarbeit:

→ www.klicksafe.de/paedagogen-bereich

Im klicksafe-Bereich für Pädagog*innen sind Materialien, Unterrichtseinheiten und Arbeitsblätter rund um die Themen Internetsicherheit und Medienkompetenz zu finden.

→ www.klicksafe.de/materialien/was-tun-bei-cyber-mobbing-plakat-fuer-menschen-mit-behinderung

Auf den Plakaten „Was tun bei Cyber-Mobbing?“, auch in einfacher Sprache, finden sich Tipps, wie sich Betroffene von Cybermobbing verhalten können.

→ klicksafe.de/materialien/cyber-mobbing-erste-hilfe-app



→ klicksafe.de/materialien/cyber-mobbing-leichte-hilfe-app



Die „Cyber-Mobbing Erste Hilfe App“ und die „Cyber-Mobbing Leichte Hilfe App“ helfen, Cybermobbing zu erkennen und dagegen vorzugehen – mit Experten-Videos, Anleitungen zum Blockieren und Löschen von Inhalten und Informationen über Anlaufstellen und Gesetze.

→ klicksafe.de/materialien/was-tun-bei-cybermobbing

„Was tun bei (Cyber)Mobbing?“ In diesem Material finden Lehrer*innen Anregungen und praktische Materialien, um Mobbing im Unterricht zu behandeln.

→ klicksafe.de/materialien/cybermobbing-tipps-fuer-upstander

„Cybermobbing: Tipps für Upstander“ Auf diesem Infoblatt gibt es jede Menge Tipps, wie man bei Mobbing nicht zum Bystander und Mittäter*in wird – sondern als Upstander eingreifen und helfen kann.

→ www.internet-abc.de/lehrkraefte

Hier stehen für Lehrkräfte Informationen und Unterrichtsmaterialien für die Klassen 1-6 zum Anschauen bzw. zum Download oder Bestellen bereit. Der Bereich „Praxishilfen“ unterstützt darüber hinaus mit hilfreichen Hintergrundinformationen zum sicheren Gebrauch von Medien durch Kinder und Jugendliche.



→ www.no-blame-approach.de

Der „No Blame Approach“ ist ein Interventionsprogramm bei Mobbing und Cybermobbing, welches gezielt ohne Schuldzuweisungen arbeitet.

→ www.ajs.nrw.de

Cybermobbing begegnen – Prävention von Online-Konflikten (2019). Handreichung der Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz Landesstelle NRW e. V.

Präventionstheater zum Thema Cybermobbing:

→ www.comic-on.de:

r@usgemobbt.de und RAUSGEMOBBT 2.0

→ www.q-rage.de:

Total vernetzt – und alles klar!?

→ www.theaterwerkstatt-heidelberg.de:

Ausweg-Los; Ach verpiss Dich!

→ www.zartbitter.de:

Respekt für dich!





Kofinanziert von der
Europäischen Union

Herausgeber

klicksafe, Medienanstalt Rheinland-Pfalz,
Turmstraße 10, D – 67059 Ludwigshafen,
info@klicksafe.de, www.klicksafe.de
V.i.S.d.P.: Deborah Woldemichael

1. Auflage, November 2025

Weitere Materialien von klicksafe gibt es unter
klicksafe.de/materialien



Medienanstalt
Rheinland-Pfalz

klicksafe ist das deutsche Awareness Centre im
Digital Europe Programme der Europäischen Union
und wird verantwortet von der **Medienanstalt
Rheinland-Pfalz**.



Unveränderte nichtkommerzielle
Vervielfältigung und Verbreitung ist
ausdrücklich erlaubt unter Angabe
der Quelle klicksafe und der Webseite **www.klicksafe.de**
siehe: <http://creativecommons.org/licences/by-nc-nd/3.0/de/>

Es wird darauf hingewiesen, dass alle Angaben trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung der Autor*innen ausgeschlossen ist. Die alleinige Verantwortung für diese Veröffentlichung liegt beim Herausgeber. Die Europäische Union haftet nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

