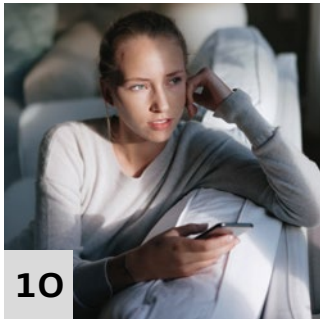
Audi BKK

Ein Ratgeber für Eltern.

sprichdrüber.de

Inhalt



10 „Wir sind jetzt Feinde!“ Motive für Cybermobbing.

12 Wie Cybermobbing auf Kinder wirkt.

24 Wird mein Kind gemobbt?

26 Eine Hilfe sein. So unterstützen Eltern.

Hinsehen **und helfen.**

Wege aus dem Cybermobbing.

Kinder und Jugendliche leben digital. Smartphones gehören zu ihrem Alltag, und damit zu kommunizieren, ist schlichtweg normal. In Sekundenschnelle rauschen Nachrichten in WhatsApp heran und sind Augenblicke später wieder verschickt. Videos, Texte und Bilder erreichen auf Social-Media-Plattformen beinahe jeden. Alle sehen alles. Und das ist gefährlich. Schnell ist ein flapsiger Kommentar über jemanden gemacht, andere finden ihn lustig und steigen ein. Ein Streit auf dem Schulhof setzt sich digital fort und wird für jeden jederzeit sichtbar ausgetragen. Und manchmal hören die Attacken im Netz nicht mehr auf. Viele verfolgen das Geschehen, kaum einer greift ein und das Opfer ist Beleidigungen ausgeliefert. Cybermobbing ist gnadenlos.

Umso wichtiger ist es, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Zu verstehen, was genau Cybermobbing ist, wie es dazu kommt und wer daran beteiligt ist. Eltern können ihr Kind gegen mögliche Attacken aus dem Netz stärken. Dabei ist ein zentraler Gedanke ganz entscheidend: Wer mit seinem Kind im Gespräch bleibt, bemerkt eher, wenn etwas mit ihm nicht stimmt.

In unserem Ratgeber finden Sie umfangreiche Informationen zu einzelnen Aspekten des Cybermobbings, Sie erfahren, welche Maßnahmen im konkreten Fall sinnvoll sind und wie die Rechtslage aussieht. Eine Liste mit Experten und Beratungsstellen zu Cybermobbing rundet den Ratgeber ab.

Ihre Audi BKK

Auf den Punkt gebracht.

Daten und Fakten zur digitalen Schikane.

Was bedeutet eigentlich Cybermobbing? Eine Definition lautet: Cybermobbing sind alle Formen von Schikane, Verunglimpfung, Betrug, Verrat und Ausgrenzung mithilfe von Informations- und Kommunikationstechnologien (wie Smartphone, Tablet, im Netz und in den sozialen Medien), bei denen sich das Opfer hilflos oder ausgeliefert und emotional belastet fühlt.

Ein Satz, der es in sich hat. Schon in der sachlichen Beschreibung zeigt sich die Wucht dieser Form des Mobbings. Die Bandbreite an digitaler Gewalt ist groß und die Folgen für das Opfer sind sehr real und sehr schmerzhaft. Für Betroffene ist es schwierig, darüber hinwegzukommen, denn vieles, was einmal im Netz kursiert, lässt sich nicht ohne weiteres wieder löschen. Das Netz vergisst nicht.

Zum Beispiel: Im Messenger-Dienst WhatsApp werden Gruppen gebildet, in denen das Opfer beschimpft und kleingemacht wird. Auf Facebook finden sich veränderte Fotos. Bei Mädchen wird zum Beispiel der Kopf auf ein Nacktbild gebastelt. Manchmal wird ein falsches Profil im Namen des Opfers erstellt und peinliche Dinge veröffentlicht. Auf dem Videoportal YouTube schneiden Mobber private Handyaufnahmen zusammen, um das Opfer zu demütigen.

Cybermobbing und Mediennutzung

1,8 Mio

Schüler:innen sind mind. einmal Opfer von Cybermobbing geworden

Rund 90%

der Schüler:innen haben eigene Geräte mit Online-Zugriff

91%

der Jugendlichen nutzen Instant-Messaging-Dienste wie WhatsApp

Mehr als 90%

der Schüler:innen haben ein eigenes Profil auf WhatsApp, TikTok, Instagram etc

Jedes 4

Kind mit Cybermobbing konfrontiert

ca. 2,6h

täglich verbringen Kinder und Jugendliche im Schnitt im Internet

Quelle: Bündnis gegen Cybermobbing: Cyberlife IV, Spannungsfeld zwischen Faszination und Gefahr, Cybermobbing bei Schülerinnen und Schülern

Was Cybermobbing von Mobbing unterscheidet.

Cybermobbing macht keine Pause

Während das Mobbing in der Schule mit dem täglichen Schulschluss endet, geht Cybermobbing am Bildschirm weiter, manchmal 24 Stunden am Tag. Eine Webseite ist rund um die Uhr erreichbar, auf sozialen Netzwerken und in Chats ist immer jemand aktiv. Opfer können sich dem Druck nicht mehr entziehen. Selbst wenn sie offline gehen, die Beleidigungen bleiben sichtbar. Manchmal geht Cybermobbing auch in Mobbing in der realen Welt über und andersherum.

Cybermobbing kann sich hochschaukeln

Durch die scheinbare Anonymität im Netz sinken auch – anders als beim Mobbing in der realen Welt – die Hemmschwellen, als Opfer selbst zurückzumobben und sich zu rächen. Kommentare und Beleidigungen laufen aus dem Ruder.

Cybermobbing kann jeden treffen

Das trifft in der Tat auch für das Mobbing zu. Allerdings vergisst das Netz nichts. Peinliche Fotos und Videos verschwinden dort nicht einfach wieder. Endet das Mobbing vielleicht mit dem Wechsel in eine andere Klasse oder dem Austritt aus einem Verein, bleiben die beschämenden Inhalte beim Cybermobbing häufig im virtuellen Raum – und können jederzeit wieder in die Öffentlichkeit gelangen.

Cybermobbing ist anonym

Im Netz liefern automatische Systeme die Bosheiten aus. Die Täter fühlen sich sicher, denn sie können sich hinter ihrem Handy verstecken. Deshalb sinken die Hemmschwellen, andere zu beleidigen und bloßzustellen. Nicht selten stammen die Täter aus dem Umfeld der Opfer, zum Beispiel aus der Schule. Beim Mobbing kennen sich Opfer und Täter immer und es geschieht von Angesicht zu Angesicht.

Cybermobbing macht dünnhäutig

Die übergroße Aufmerksamkeit führt dazu, dass schon harmlose Sticheleien für das Opfer kaum auszuhalten sind. Ganz besonders dann, wenn der Täter anonym bleibt. Anders als beim Mobbing kann im Grunde erst einmal jeder der Cybermobber sein. Die Situation scheint ausweglos.

Cybermobbing ist effektiv

Im Internet verbreiten sich Informationen in rasender Geschwindigkeit. Foren, soziale Netzwerke, Video-Portale, Messenger-Apps und massenhaft versandte E-Mails erreichen sehr viele Menschen in sehr kurzer Zeit. Alle sehen die veröffentlichten Inhalte oder auch Post und Bilder – eine extreme Belastung für die Opfer. Beim Mobbing ist die Anzahl der Zuschauer begrenzt, weil es sich zumeist auf einem begrenzten Raum abspielt, zum Beispiel in einem Verein. Die Vorfälle, die geschehen sind, sind nicht einer breiten Masse zugänglich.

Gefährliches Rollenspiel.

Wer an Cybermobbing beteiligt ist.

Das Opfer

Cybermobbing kann generell jeden treffen. Die Gründe, warum ein Kind zur Zielscheibe wird, sind vielfältig: Vielleicht ist es sehr still und zurückhaltend, es gehört in der Klasse nicht zu den coolen Kids oder der Erfolg in der Schule macht neidisch. Einigen Kindern fällt es schwer einzuschätzen, ob diese oder jene Kommentare schon Cybermobbing sind. Sobald aber Gefühle verletzt werden, ein Kind öffentlich lächerlich gemacht oder angegriffen wird, ist es Cybermobbing. Das Opfer entscheidet, wo die Grenze verläuft, nicht der Täter.

Der Täter

Warum wird jemand zum Cybermobber? Darauf gibt es viele Antworten. Manchmal weil es vermeintlich lustig ist, Sprüche auf Kosten Schwächerer loszulassen. Vielleicht gab es einen Streit, der nun digital weiterläuft. Vielen Tätern ist oft nicht bewusst, was Cybermobbing bei Betroffenen auslöst. Sie sehen die direkte Reaktion ihrer Opfer ja nicht. Und der Gedanke, dass andere die Aktionen gut finden, bestärkt. Wer jemanden kleinmacht, fühlt sich selbst stark und beliebt. Manchmal waren diejenigen, die jetzt cybermobben, früher selbst Opfer.

Zuschauer (Bystander)

Bei Cybermobbing gibt es immer Zuschauer, auch Bystander genannt. Sie verfolgen im Netz oder in Chat-Gruppen, was geschieht. Viele von ihnen glauben, dass sie kaum Einfluss auf Täter haben – und ignorieren die Vorfälle. Sie sind unsicher oder haben Angst, selbst zur Zielscheibe zu werden. Täter deuten dieses Verhalten oft als Zustimmung.

Die Zuschauer sind mächtiger, als sie denken. Sie können für den Verlauf von Cybermobbing eine sehr wichtige Rolle spielen. Zum Beispiel, wenn sie aktiv in das Geschehen eingreifen: Sie verstärken den Konflikt, durch Kommentieren, Teilen und Liken von Beiträgen. Oder sie werden Teil der Lösung, indem sie dem Opfer beistehen: Sie können unpassende Beiträge löschen, dem Anbieter melden oder den Täter direkt ansprechen und auffordern aufzuhören. Möglich wäre auch ein Gespräch mit den Eltern oder dem Vertrauenslehrer.

Die Arten des Cybermobbings

- **Flaming**
  Beschimpfungen zum Beispiel per Chat oder WhatsApp
- **Harassment bzw. Belästigung**
  Andauernde Beleidigungen, oft über persönliche Kanäle wie das Handy
- **Identitätsraub**
  Eine Identität wird gefälscht, zum Beispiel über ein gefälschtes Profil. Im Namen der anderen Person finden rufschädigende Handlungen statt.
- **Outing/Tricker**
  Beim Outing werden persönliche Kommentare, Fotos oder Videos veröffentlicht. Beim Trickery versuchen Täter, dem Opfer unter Angabe eines falschen Empfängerkreises private Aussagen zu entlocken.
- **Gewaltdarstellung**
  Verbreiten von Bildern oder Filmen mit schockierenden Inhalten – dem Opfer soll damit weiter geschadet werden.
- **Verleumdung**
  Verbreiten von falschen, beleidigenden Aussagen über das Opfer, um es in ein schlechtes Licht zu rücken.
- **Exclusion**
  Ausschließen eines Nutzers aus bestimmten Kommunikationskanälen
- **Cyberthreats**
  Drohungen, dem Opfer körperlich zu schaden

„Wir sind jetzt Feinde!“

Motive für Cybermobbing.

Warum beginnt jemand, einen anderen in der digitalen Welt zu mobben? Als Antwort kommt vieles in Frage – die Bandbreite der Motive ist groß.

- **Es gab Streit**
  Ein ganz normaler Streit in der Klasse findet kein Ende und wird jetzt auf digitalen Kanälen fortgeführt.
- **Vom Opfer zum Täter**
  Wer selbst einmal Mobbing erlebt hat, möchte nie wieder Opfer sein. Einige Kinder wollen sich vielleicht rächen, andere sich auch endlich einmal stark fühlen und von anderen beachtet werden.
- **Keine Freunde mehr**
  Freundschaften verändern sich und zerbrechen. Unter den ehemals besten Freunden entwickeln sich Hass- und Rachegefühle.
- **Eine Klassengemeinschaft ändert sich**
  Eine Klasse wird neu zusammengestellt oder neue Schüler kommen dazu.
- **Aus Spaß**
  „Witzige“ Bilder von jemandem verschicken und dafür noch mit Likes von anderen belohnt werden, was ist so falsch daran? Für das betroffene Kind ist es alles andere als lustig.
- **Veröffentlichung von persönlichen Informationen**
  Kinder und Jugendliche sind sich oft nicht bewusst, wie verletzend eine Bloßstellung sein kann. Sie veröffentlichen persönliche Details oder intime Bilder, die nicht für alle bestimmt sind – teilweise ohne böse Absicht.
- **Konflikte zwischen Kulturen**
  Oft spielen auch Spannungen zwischen Jugendlichen verschiedener Nationalitäten eine Rolle.
- **Aus Langeweile**
  Cybermobbing kann auch aus Langeweile entstehen, beispielsweise indem ein Foto eines Mitschülers in einer Online-Community negativ kommentiert wird, um eine Reaktion zu provozieren. Daraus kann sich ein Streit entwickeln, der sich aufschaukelt und Kreise zieht.

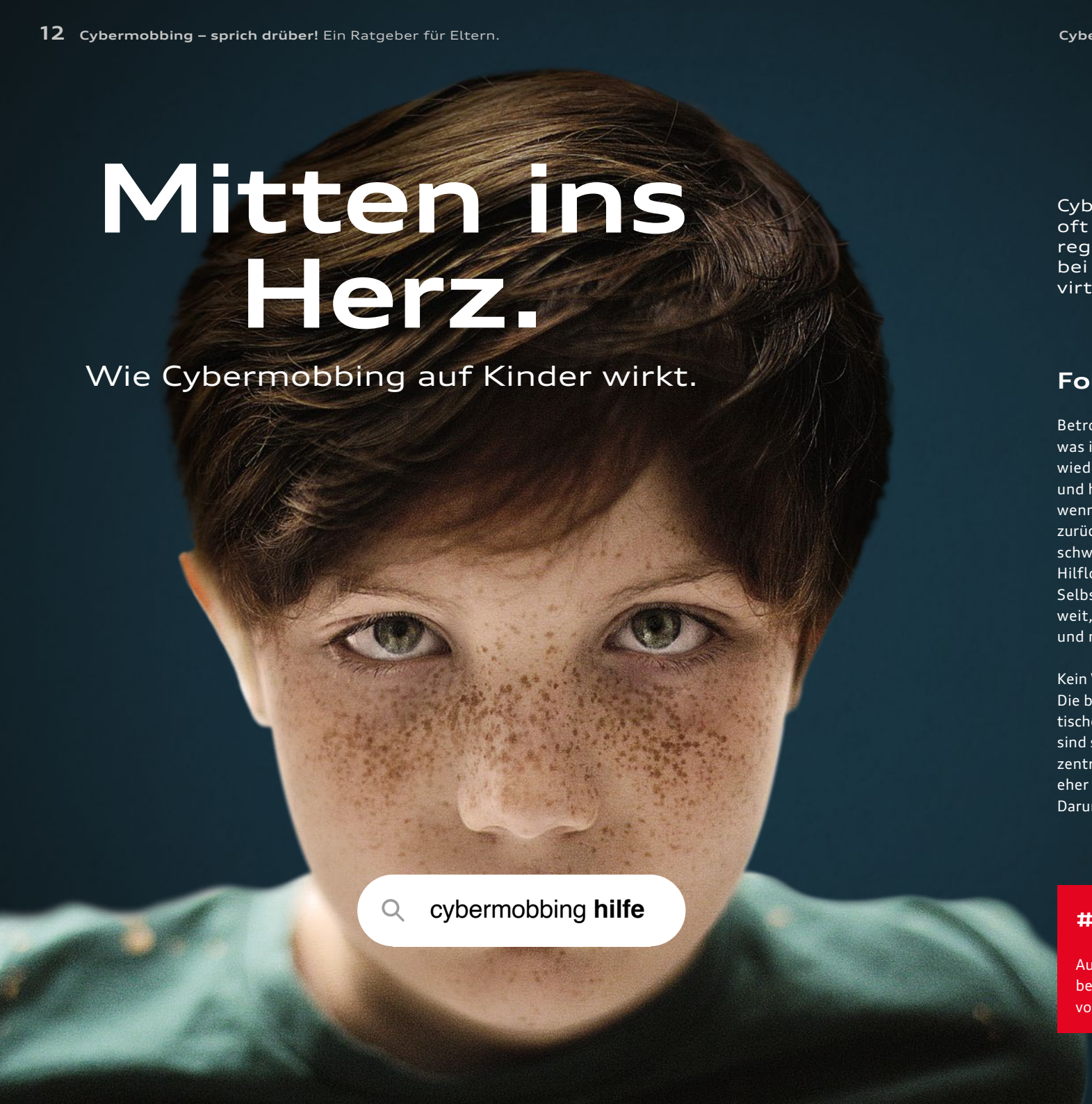
Motive der Täter

- Weil diese Person es verdient hat: 45 %
- Weil ich Ärger mit der betreffenden Person habe: 43 %
- Weil mich diese Person auch gemobbt hat: 28 %
- Nur zum Spaß: 23 %
- Um andere, die gemobbt worden sind, zu rächen: 18 %
- Weil ich schlechte Laune habe: 12 %
- Weil mir langweilig ist: 11 %
- Weil andere das auch machen: 13 %
- Weil es cool ist: 9 %

Quelle: Bündnis gegen Cybermobbing

Mitten ins Herz.

Wie Cybermobbing auf Kinder wirkt.



Cybermobbing hat Folgen. Die Taten sind oft so verletzend für das Opfer, dass es regelrecht krank werden kann. Aber auch bei Tätern und Zuschauern hinterlassen die virtuellen Attacken Spuren.

Folgen für Betroffene

Betroffene von Cybermobbing gehen selten offen damit um, was ihnen geschieht. Sie hoffen zunächst, dass es irgendwann wieder von selbst aufhört. Sie schämen sich vor ihren Freunden und haben Sorge, dass ihre Eltern sie vielleicht nicht verstehen, wenn sie von ihren Erlebnissen berichten. Lieber ziehen sie sich zurück, schweigen, sind sozial isoliert. Daher fällt es ihnen so schwer, sich jemandem anzuvertrauen. Aber Wut, Frust und Hilflosigkeit verschwinden nicht. Stattdessen schrumpft ihr Selbstbewusstsein mit jeder neuen Beleidigung. Das geht so weit, dass depressive Symptome auftreten, Ängste zunehmen und manchmal sogar Selbstmordgedanken aufkommen.

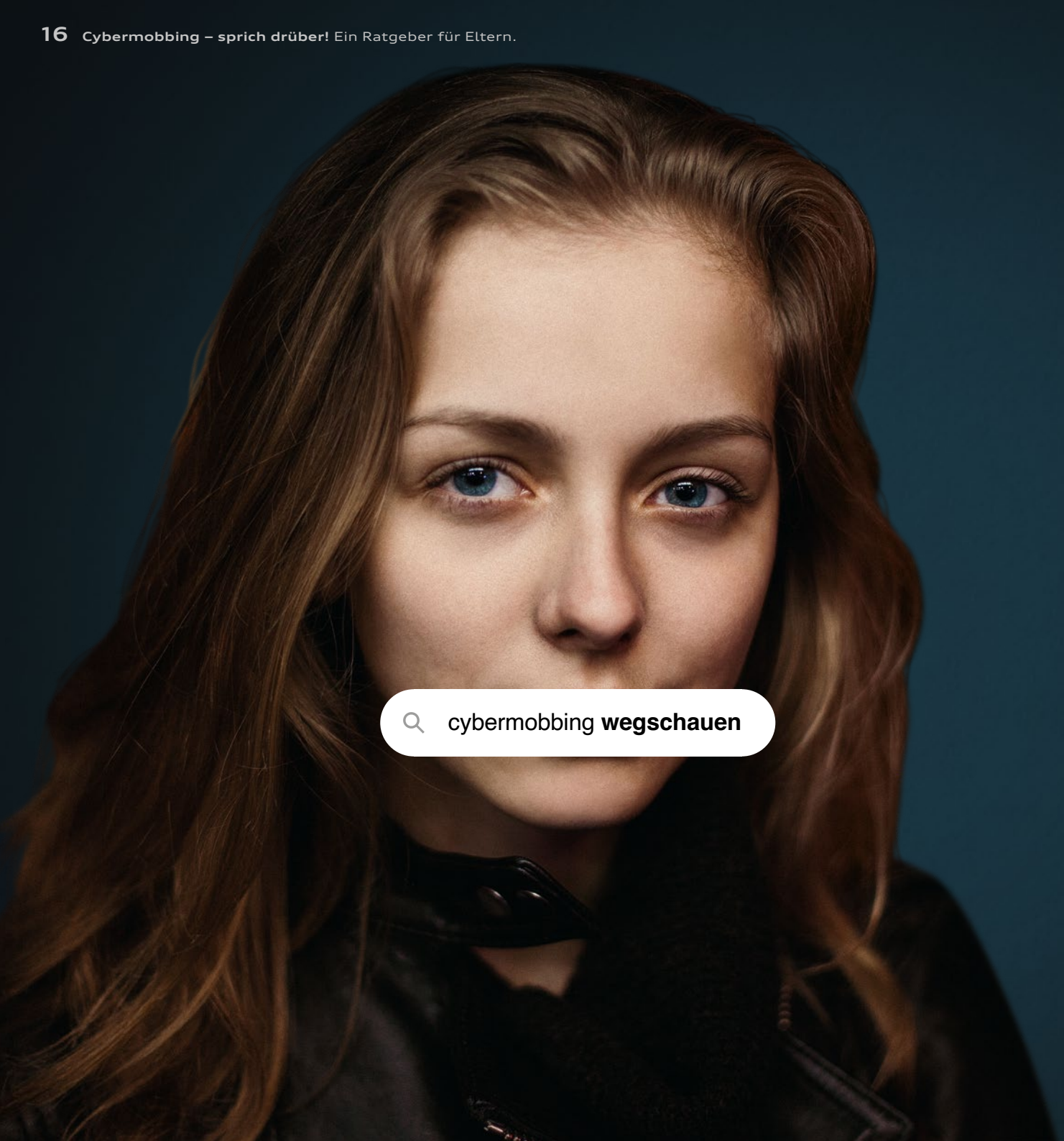
Kein Wunder also, dass sich auch körperliche Beschwerden zeigen: Die betroffenen Kinder leiden zum Beispiel unter psychosomatischen Beschwerden wie Kopf- und Bauchschmerzen. Ihre Sorgen sind so groß, dass sie sich in der Schule nur noch schlecht konzentrieren können. Sie haben mehr Fehlzeiten und entwickeln eher als andere Schüler eine negative Einstellung zur Schule. Darunter leiden auch die Noten.

#Sprich drüber!

Auf unserer Website **sprichdrüber.de** berichtet eine betroffene Schülerin offen von ihren Erfahrungen mit Cybermobbing.

Folgen für die Täter ...

Wer zum Cybermobber wird, hat nicht selten selbst unbewältigte Probleme. Zunächst fühlen sich Täter gut, denn sie werden erst einmal für ihr Verhalten belohnt: Andere finden ihre Aktionen witzig oder cool. So viel Aufmerksamkeit zu erhalten und gleichzeitig Macht über andere zu haben, ist angenehm und verlockend. Doch sie schaden sich selbst: Auch sie zeigen mitunter depressive Symptome, haben ein geringes Selbstbewusstsein und nicht selten auch Probleme in der Schule. Abgesehen davon können noch andere Folgen auf die Täter warten: Werden sie identifiziert, zum Beispiel weil sie aus dem direkten Umfeld des Opfers stammen, können drastische Strafen drohen wie ein Schulverweis. Aber auch rechtliche Konsequenzen sind möglich, denn Täter verstoßen meist gegen eine ganze Reihe von Gesetzen. Lesen Sie mehr dazu ab Seite 32.



… und die Zuschauer

Wenn in einer Klasse Cybermobbing auftritt, ist die ganze Gruppe betroffen. Die Kinder, die dabei zusehen und alles miterleben, verändern ihre Verhaltensweisen in der Klasse. Niemand will zur nächsten Zielscheibe werden. So können sich nach und nach soziale Strukturen verstärken, in denen persönliche Anerkennung durch das Abwerten anderer erreicht wird. Was früher Ansehen brachte, wie Hilfsbereitschaft oder interessante Hobbys, verliert an Akzeptanz. In der Klasse gibt es immer weniger offene Gespräche – es entsteht eine Atmosphäre der Angst und des gegenseitigen Misstrauens.

#Sprich drüber!

Es gibt nicht die **eine** richtige Lösung, mit Cybermobbing umzugehen. Aber ein wichtiger Schritt aus der Opferrolle heraus ist getan, wenn betroffene Kinder den Mut finden, sich anzuvertrauen. Das Reden mindert den Druck, das Gefühl der Hilflosigkeit ist nicht mehr übermächtig. Gemeinsam lassen sich viel leichter Lösungen finden. Als Eltern können Sie Ihrem Kind signalisieren, dass es immer mit Problemen zu Ihnen kommen kann. Dass es Sie interessiert, was es täglich erlebt, und seine Sorgen bei Ihnen Gewicht haben. Und dass Sie auch zu ihm stehen, wenn es Fehler begeht.

Erlebt Ihr Kind als Zuschauer Cybermobbing mit, überlegen Sie gemeinsam, was Sie unternehmen können und wie Sie dem betroffenen Kind helfen können.

Kompakte Informationen finden Sie auch auf unserer Website: **sprichdrüber.de**

Technisch gut. Und sozial?

Digitale Kommunikation will gelernt sein.

Mit großer Leichtigkeit bedienen Kinder und Jugendliche Smartphone, Tablet und PC. Sie scheinen sich ihrer Sache sicher zu sein. Doch Medienpädagogen zeigen immer wieder auf, dass Jugendliche zwar technisch versiert sind, aber in der Regel nicht die soziale Kompetenz besitzen, mit digitalen Medien umzugehen. Was wissen sie über Datenschutz? Über Urheberrechte, wenn sie Fotos posten? Das Recht am eigenen Bild? Oder darüber, was im Fall von Cybermobbing ein guter Weg ist?

Gut vorbereitet ins Netz.

Es gibt keinen vollständigen Schutz gegen Cybermobbing. Aber wer digitale Medien versteht und mit ihnen umgehen kann, ist vielen einen Schritt voraus. Verfügt Ihr Kind außerdem über ein gesundes Selbstbewusstsein und soziale Kompetenzen, ist viel erreicht. Neun Tipps, wie Sie Ihrem Kind den Weg dorthin ebnen können.

1. Stärken Sie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes.
Ermutigen Sie Ihr Kind, sich eine eigene Meinung zu bilden, sie zu vertreten und im Zweifel auch „Nein“ zu sagen. Besonders wenn Andere Dinge verlangen, die es nicht tun möchte. Ermuntern Sie es, auch auf das eigene Bauchgefühl zu vertrauen. Ungute Gefühle sind oft ein Warnzeichen dafür, dass etwas in der Kommunikation schiefläuft.

2. Seien Sie als Eltern offen, informieren Sie sich und bleiben Sie im Gespräch.
Wer sich mit den Plattformen auskennt, auf denen Jugendliche unterwegs sind, zeigt Interesse an digitaler Kommunikation und versteht, wie diese funktioniert. Wenn Sie mit Ihrem Kind im Gespräch bleiben, fallen Ihnen auch schneller mögliche Warnzeichen auf, wenn etwas nicht stimmt.

3. Rechte kennen und beachten.
Ihr Kind sollte wissen, dass es beispielsweise nicht einfach Bilder oder Videos von anderen ohne deren Zustimmung ins Netz stellen darf. Im Zweifel muss der Andere gefragt werden. Ihr Kind könnte sich die Frage stellen: „Wie finde ich es, wenn dieser Inhalt über mich ungefragt an alle verschickt wird?“ Erst prüfen, dann senden.

4. Sichern Sie Geräte, Nutzerkonten und Daten.
Ein Passwort schützt Smartphones und Tablets. Andere können dann nicht einfach private Daten kopieren und versenden. Verdeutlichen Sie Ihrem Kind, dass es Passwörter und PINs nicht weitergeben darf. Prüfen Sie regelmäßig zusammen die Privatsphäre-Einstellungen von Apps und sozialen Netzwerken.

5. Im Freundeskreis und in der Schule direkt miteinandersprechen.
Und ermuntern Sie Ihr Kind, sich mit Freunden und Mitschülern auch ohne WhatsApp und Co. auszutauschen. Im direkten Gespräch lassen sich Missverständnisse untereinander leichter ausräumen beziehungsweise sie schaukeln sich nicht so leicht hoch.

6. Sprechen Sie gemeinsam über Solidarität, Einfühlungsvermögen und Respekt im Netz.
Wer chattet oder per App Nachrichten schickt, sollte verstehen, dass am anderen Ende ein Mensch mit Gefühlen sitzt. Bestärken Sie Ihr Kind, sich einzubringen, wenn jemand beleidigt wird. Ihr Kind könnte dem Betroffenen beistehen oder einen Erwachsenen einbeziehen. Das Zusehen bei beziehungsweise Liken oder Weiterleiten von Beleidigungen ist auch Cybermobbing.

7. Vereinbaren Sie Regeln für die Handy- und Internetnutzung.
Verabreden Sie zusammen mit Ihrem Kind Regeln zur Mediennutzung. So weiß Ihr Kind, was es darf und worauf es achten muss. Sie können einen richtigen Vertrag schließen – ein Beispiel finden Sie im Netz unter mediennutzungsvertrag.de

8. Privates bleibt privat.
Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, dass private Daten und Bilder nicht für jedermann gedacht sind. Erläutern Sie ihm die ganze Tragweite, die es hat, wenn Privates öffentlich wird. Je mehr private Dinge für viele sichtbar sind, desto angreifbarer wird man.

9. Sich gemeinsam Apps und soziale Netzwerke ansehen.
Ist Ihr Kind noch unerfahren, sehen Sie sich gemeinsam das digitale Angebot an. Erläutern Sie, worauf Ihr Kind achten sollte und was es bei Problemen tun kann.

Florian Borns gehört zum jungen Team der Digitalen Helden. Es hilft Schulen und Familien, digitale Kommunikation bewusst und kompetent zu nutzen.

„Keiner darf dir das Leben zur Hölle machen.“

Florian Borns ist geschäftsführender Gesellschafter der Digitalen Helden. Er setzt sich intensiv mit dem Thema Cybermobbing auseinander und geht der Frage nach, wie Eltern und Kinder Wege finden können, damit umzugehen.

Sie haben drei Sätze formuliert, die Eltern einem betroffenen Kind sagen können, wenn es Cybermobbing erlebt. Welche drei Sätze sind das und was genau verbinden Sie damit?
Der erste Satz lautet: **„Niemand hat das Recht, dir etwas zu tun.“** Dabei geht es um das Recht auf Unversehrtheit. Die Würde des Menschen ist unantastbar, so steht es im Grundgesetz und das gilt auch bei Cybermobbing. Ziel dieses Satzes ist, das Selbstwertgefühl des Kindes zu stärken. Eltern verdeutlichen damit, dass das Kind in Ordnung ist, wie es ist. Keiner darf es so behandeln oder beleidigen. Oft machen sich die Betroffenen selbst Vorwürfe. Eltern sagen damit: „Nicht du bist schuld, sondern die andere Person tut dir etwas an.“

„Nur du allein bestimmst über dein Leben“, ist der zweite wichtige Satz. Er verdeutlicht, dass das Kind selbst entscheiden darf, was es denkt, wie es sich verhält, wer seine Freunde sind. Es darf sein, wie es ist. Eltern helfen mit diesem Satz ihrem Kind dabei, die Beleidigungen und Anfeindungen einzuordnen und zu sagen: „Andere dürfen nicht verurteilen, was dir gefällt oder wen du magst. Du bestimmst.“

Die dritte Aussage **„Egal, was passiert, egal was ist: Ich bin immer für dich da“** ist unglaublich wichtig. Eltern zeigen damit, dass sie eine Stütze sind. Wenn das betroffene Kind weiß, ich bekomme jetzt zwar Gegenwind, aber ich bin nicht allein damit, dann ist viel gewonnen. Das große Problem am Mobbing ist nicht nur die eigentliche Aggression. Es ist vielmehr das Gefühl, keinen Rückhalt zu haben. Sonst wäre es auch kein Mobbing, sondern ein Konflikt in der Klasse. Wir sprechen aber hier von einem klaren Ausgegrenztsein.

Ein großes Problem sind natürlich die Cybermobber selbst, aber auch die Zuschauer. Die schweigende Masse in der Schulklasse lässt das Mobbing zu. Mobbing kann jeden treffen und daher ist es wichtig, eine eigene Haltung zu entwickeln. Wie möchte ich reagieren, wenn ich das miterlebe?

Die Zuschauer schreiten also meist nicht ein. Was können Eltern diesen Kindern sagen? Wie können sie ihrem betroffenen Mitschüler helfen?
Eltern und auch Mitschüler können unterstützen, indem sie dem Betroffenen zum Beispiel sagen: „Ich bin für dich da und du bist nicht allein. Wir müssen nicht immer einer Meinung sein, aber keiner darf dir das Leben zur Hölle machen.“

Wichtig ist, sich mit Freunden auszutauschen, sich Hilfe bei anderen aus der Gruppe zu holen und sich gegen den Mobber zusammenzutun. Dann können sie aktiv werden. So ist die Gefahr, selbst zur Zielscheibe zu werden, geringer. Davor haben viele Jugendliche Angst. Außerdem ist es sinnvoll, die betroffene Person zu bitten, dass man Erwachsene einschalten darf. Jugendliche sind oftmals noch in solchen Situationen überfordert. Das heißt nicht, dass jetzt die Polizei gerufen wird, sondern nur, dass Hilfe kommt. Unterstützung, damit es dem Mitschüler nicht mehr so schlecht geht. Das können zum Beispiel Vertrauenslehrer sein.

Das hat mit Petzen nichts zu tun. Es ist wichtig zu verstehen, welche schwerwiegenden psychosozialen Folgen ein Nichtstun haben kann. Die Mobbingopfer tragen diese Erlebnisse ein Leben lang mit sich herum. Es geht darum, dem Opfer das Gefühl zu geben, du bist nicht allein. Deshalb ist es so wichtig, auch die Zuschauer zu stärken, sodass sie Zivilcourage zeigen können. Ein Prozess, der Mut braucht. Aber nicht zu handeln ist auch Handeln.

Wird mein Kind **gemobbt?**

Auf diese Anzeichen können Eltern achten.

Kinder und Jugendliche, die gemobbt werden, wenden sich häufig nicht sofort an ihre Eltern. Sie hoffen, dass die Situation sich von alleine bessert, und sie schämen sich auch, dass ihnen so etwas passiert. Es ist für Eltern daher nicht so einfach zu erkennen, ob ihr Kind von Cybermobbing betroffen ist – zumal jedes Kind anders darauf reagiert. Dennoch gibt es einige Verhaltensweisen, die auf ein Cybermobbingproblem hindeuten können.

Ein Kind, das von Cybermobbing betroffen ist …

… zieht sich häufig von Freunden und Eltern zurück, wirkt abweisend und erzählt wenig aus seinem Alltag.

… schläft nachts schlechter, klagt über Kopfschmerzen oder andere körperliche Beschwerden wie Bauchweh.

… surft weniger im Netz und schließt Anwendungen, wenn Sie ins Zimmer kommen. Mitunter wirkt das Kind nach dem Blick auf das Handy durcheinander.

… ist häufiger traurig, kämpft mit Minderwertigkeitsgefühlen und Ängsten.

… geht nicht mehr gern in die Schule. Es kann sich schlecht auf seine Aufgaben konzentrieren und die Noten verschlechtern sich.

… möchte nicht über das eigene Verhalten sprechen, verharmlost es oder schämt sich.

Eine Hilfe sein.

So unterstützen Eltern.

Eigentlich gilt für Cybermobbing das Gleiche wie für viele Themen rund um die Erziehung: Eine vertrauensvolle Eltern-Kind-Beziehung ist eine gute Basis für den gemeinsamen Austausch.

Manchmal ist es nicht leicht, mit dem Kind in dieser schwierigen Situation ins Gespräch zu kommen. Signalisieren Sie daher Ihrem Kind, dass Sie es ernst nehmen und sich Zeit für Gespräche nehmen. Seien Sie für Ihr Kind da.

Öffnet sich Ihr Kind, hilft es, Ruhe zu bewahren, auch wenn es schwerfällt. Sicher kommen viele Gefühle auf, Sie sorgen sich oder werden wütend auf den Cybermobber. Hören Sie dennoch Ihrem Kind weiter aufmerksam zu, glauben Sie ihm und zeigen Sie Verständnis für seine Sorgen. Ihr Kind braucht nun Ihre Zuwendung.

Ganz wichtig ist, es nicht mit Vorwürfen zu konfrontieren oder Verbote auszusprechen. Beraten Sie in ruhiger Atmosphäre gemeinsam, was Sie unternehmen wollen. Beobachten Sie auf jeden Fall die Situation weiter aufmerksam – und bleiben Sie miteinander im Gespräch. Sinnvoll ist zudem, sich qualifizierte Hilfe von außen zu holen. Wenden Sie sich zum Beispiel an die Berater der Nummer gegen Kummer. Sie kennen sich gut im Thema aus. Diesen Kontakt und weitere Ansprechpartner finden Sie am Ende dieser Broschüre auf der Seite 35.

#Sprich drüber!

Umfangreiche Informationen auch für Eltern finden Sie auf unserer Website **sprichdrüber.de**

Konkrete Tipps im Ernstfall

Mobben Sie auf keinen Fall zurück
Auch wenn es schwerfällt, antworten Sie nicht auf die Beleidigungen. Sonst kann sich die Situation weiter zuspitzen und eskalieren.

Sichern Sie Beweise
Fertigen Sie Screenshots an, speichern Sie E-Mails, sichern Sie Chat-Verläufe bei WhatsApp (Infos dazu finden Sie unter faq.whatsapp.com). Denn so können Sie das Geschehen belegen.

Sperren Sie Mobber aus
Sie können in Smartphones, auf Social-Media-Plattformen und in Messenger-Apps oft Nummern und Kontakte gezielt sperren. Bringen diese Aktionen keinen Erfolg, können Sie zum Beispiel auch ein neues Profil anlegen.

Melden Sie dem Anbieter das Cybermobbing
Das können Sie über Meldebuttons tun oder Sie ermitteln den Anbieter über das Impressum oder denic.de. Nennen Sie die Begründung und setzen Sie dem Anbieter für das Löschen der Inhalte eine ausreichend lange Frist.

Halten Sie zu Ihrem Kind
Verbünden Sie sich mit Ihrem Kind in dieser belastenden Situation. Es ist in Ordnung, wenn Ihr Kind einmal nicht über bestimmte Details des Mobbings mit Ihnen sprechen möchte. Geben Sie ihm den Raum dafür.

Lassen Sie sich von Experten helfen
Fachleute wie die Berater bei der „Nummer gegen Kummer“, sind nicht nur deshalb eine gute Unterstützung, weil sie sich mit Cybermobbing auskennen. Sondern auch, weil sie mehr emotionalen Abstand zum Geschehen haben. Ein kühler Kopf denkt klarer.

Sprechen Sie nicht sofort mit den Eltern des Mobbers
Schnell kann ein Streit entbrennen und die Fronten können sich verhärten. Suchen Sie sich in dieser Situation lieber einen Vermittler. Ein Lehrer könnte eine solche Person sein.

Sprechen Sie Lehrer an, wenn in der Schule gemobbt wird
Gemeinsam mit den Lehrern können Sie weitere Schritte diskutieren. In extremen Fällen können Sie bei der Polizei Anzeige erstatten. Es ist hilfreich, wenn Sie vorher Beweise gesichert haben.

Erteilen Sie Ihrem Kind kein Internetverbot
Ein solches Verbot ist nicht sinnvoll. Das Cybermobbing hört deshalb nicht auf und für Ihr Kind heißt das, dass es nicht mehr mit Freunden und Unterstützern in Kontakt bleiben kann.

Gegen den Hass im Netz
Unter love-storm.de/#actions können Sie oder Ihr Kind sich aktiv gegen Cybermobbing wehren und zum Beispiel Hasskommentare melden.

Hinsehen und einmischen.

Wenn das eigene Kind ein Cybermobber ist.

Was geschieht denn eigentlich, wenn das eigene Kind nicht das Opfer, sondern der Täter oder die Täterin ist? Was sollten Sie tun? Zwei Dinge: einen kühlen Kopf bewahren und schnell handeln.

Das wichtigste Instrument ist und bleibt das gemeinsame Gespräch mit Ihrem Kind. Vorwürfe bringen Sie jetzt nicht weiter. Versuchen Sie – möglichst ruhig und ohne Vorurteile – mit Ihrem Kind zu sprechen. Nur dann haben Sie die Möglichkeit herauszufinden, warum es andere attackiert. Vielleicht war Ihr Kind selbst einmal Mobbing-Opfer. Unter Umständen hat es tiefergehende Schwierigkeiten und lenkt mit diesem Verhalten davon ab.

Was fühlt das Opfer?

Im Austausch mit Ihrem Kind können Sie verdeutlichen, was Cybermobbing bei anderen auslöst. Fragen Sie, welche Gefühle es wohl selbst hätte, wenn diese gemeinen Aktionen ihm gelten würden. Beschreiben Sie vielleicht auch Ihre eigenen Gefühle, wären Sie das Opfer. Erklären Sie deutlich, dass der Empfänger solcher Botschaften immer ein Mensch mit Gefühlen ist. Und dieser Mensch durch das Mobbing verletzt wird.

Jetzt ist Schluss. Punkt.

Ihre Botschaft an das Kind sollte ganz klar sein: Das Cybermobbing hört sofort auf. Überlegen Sie gemeinsam, was die nächsten Schritte sind und wie sich die Situation lösen lässt. Ihr Kind sollte die Verantwortung für sein Handeln übernehmen und sich beim Opfer entschuldigen. Natürlich sollte es die beleidigenden Bilder und Beiträge, soweit es technisch möglich ist, löschen.

Ihr gutes **Recht.**

Auch im Netz gilt das Gesetz.

Cybermobbing ist als solches zwar nicht strafbar. Aber Täter verletzen mit ihrem Tun oft eine ganze Reihe von Gesetzen.

Viele Cybermobber glauben, niemand findet heraus, wer sie sind. Und selbst wenn, was soll schon passieren? Die Antwort lautet: mehr, als sie vermuten. Ihre öffentlichen Beleidigungen und ihr Bloßstellen des Opfers können ganz empfindlich bestraft werden. In besonders drastischen Fällen ermittelt sogar die Staatsanwaltschaft.

Zum Glück bleibt das Cybermobbing aber meistens auf einem Niveau, auf dem sich die Staatsanwaltschaft nicht einschaltet. Eltern eines Opfers können aber über zivilrechtliche Schritte nachdenken. Wenn der Mobber bekannt ist, können sie ihn zum Beispiel schriftlich abmahnen und auf Unterlassung verklagen. Diese Schritte unternimmt am besten ein Anwalt.

Wenn Sie nicht wissen, wer der Cybermobber ist, können Sie versuchen, mehr über ihn herauszufinden. Sie können sich beispielsweise an den Betreiber eines sozialen Netzwerkes wenden und ihn zur Herausgabe von Informationen über die IP-Adresse bewegen. So lässt sich klären, wer hinter dem „Nickname“ steckt. Dazu müssen Sie auf die strafbare Nutzung des Netzwerkes durch den Mobber aufmerksam machen und dies gelingt am besten mit Beweisen.

Allerdings gibt es keinen Standard, was als Beweis gilt. Der Richter muss sich generell davon überzeugen können, dass sich das Cybermobbing so zugetragen hat, wie Sie oder Ihr Kind es beschreiben. Dazu sichern Sie am besten E-Mails, gespeicherte SMS und Chat-Protokolle und machen Screenshots von geposteten Fotos oder Videos. Sehr hilfreich ist, wenn Sie Personen benennen können, die bezeugen, dass die Geschichte des Cybermobbingopfers stimmt. Dies reicht oft aus, um zivilrechtliche Schritte einzuleiten.

Gesetze, die Cybermobbing oft verletzt

§ 33
Kunsturhebergesetz
Recht am eigenen Bild

§ 201 StGB
Verletzung der Vertraulichkeit des Wortes

§ 186 StGB
Üble Nachrede

§ 241 StGB
Bedrohung

§ 240 StGB
Nötigung

§ 201a StGB*
Verletzung des höchstpersönlichen Lebensbereiches durch Bildaufnahmen

§ 131 StGB
Gewaltdarstellung

§ 187 StGB
Verleumdung

§ 238 StGB
Nachstellung

* Strafgesetzbuch

Reale Hilfe gegen virtuelle Gewalt.

Hier finden Eltern und Kinder Hilfe.

Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern

- **Nummer gegen Kummer/ nummergegenkummer.de**
  Das kostenlose und anonyme Kinder- und Jugendtelefon ist erreichbar unter 116 111 montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr. Samstags können Sorgen mit Gleichaltrigen besprochen werden. Es gibt auch eine Online-Beratung per E-Mail oder Chat.

  Das Elterntelefon erreichen Sie montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr und dienstags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr unter der kostenlosen Nummer 0800 111 0 550.
- **juuuport.de**
  Umfangreiche Informationen für Kinder und Jugendliche. Das Besondere: Hier kommt die Hilfe von Jugendlichen, die zu Scouts ausgebildet wurden.
- **bke-jugendberatung.de und bke-elternberatung.de**
  Webseiten der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V. – Beratung für Jugendliche im Alter zwischen 14 und 21 Jahren sowie für Eltern. Kostenlos und anonym.
- **Erste-Hilfe-App von klicksafe**
  Jugendliche geben in kurzen Clips Tipps zu Verhaltensweisen bei Cybermobbing, sprechen Mut zu und begleiten die Betroffenen bei ihren ersten Schritten, sich gegen Cybermobbing zu wehren. Es gibt rechtliche Informationen, Links zu Beratungsstellen und Tutorials zum Melden, Blockieren und Löschen von Kommentaren. Für Android und iOS.

Angebote der Audi BKK

Umfangreiche Informationen zum Cybermobbing, inklusive Online-Seminaren und Videos, Podcasts und Selbsttest zu unterschiedlichsten Themen, finden Sie auf unserer Website sprichdrüber.de

Informationen für Eltern

- **klicksafe.de/cybermobbing**
  Umfangreiche Informationen
- **klicksafe.de/medienethik**
  Materialien zum verantwortungsvollen Verhalten im Netz
- **klicksafe.de/materialien**
  Broschüren, Leitfäden zu Themen wie Datenschutz, Facebook, Smartphones
- **klicksafe.de/smartphones**
  Infos zu Smartphones, mobilem Netz, Apps
- **internet-abc.de/eltern**
  Tipps für den Einstieg des Kindes ins Netz und zum sicheren Surfen
- **mediennutzungsvertrag.de**
  Ein Vertrag für Eltern und Kinder
- **love-storm.de/#actions**
  LOVE-Storm – Gemeinsam gegen Hass im Netz ist eine Bewegung der digitalen Zivilcourage gegen die Welle aus Hass, Herabwürdigungen und Beleidigungen im Internet. Mit LOVE-Storm sollen interessierte und engagierte Menschen darin befähigt werden, dem Hass und Cybermobbing im Netz effektiv entgegenzutreten.

Informationen für Kinder und Jugendliche

- **internet-abc.de**
  Infos für Kinder für sicheres Surfen und Tipps gegen Cybermobbing
- **handysektor.de**
  Infos zu Datenschutz, Urheberrechten und Cybermobbing
- **klicksafe.de/materialien**
  Flyer zu verschiedenen Themen wie Apps (z. B. WhatsApp, Instagram) und zum digitalen (Über-)Leben

Sie haben noch weitere **Fragen?**

Sehr gern. Denn Zuhören ist unsere stärkste Leistung. Rufen Sie uns einfach an unter 0841 887-887 (Ortstarif). Oder schauen Sie direkt im Service-Center in Ihrer Nähe vorbei. www.audibkk.de/kontakt

Kennen Sie schon unser **Online-Magazin?**

„Ihr Gesundheitscoach“ liefert Ihnen aktuelle News und spannende Artikel rund um die Themen Bewegung, Ernährung, Gesundheit und Entspannung. Schauen Sie doch mal rein unter: www.audibkk.de/gesundheit

Bildnachweise:
Titel: © istockphoto.com/mheim3011; Seite 11: © gettyimages/Westend61; Seite 12–13: © istockphoto.com/Maria Casinos; Seite 14–15: © gettyimages/Moment; Seite 16–17: © gettyimages/Tetra images; Seite 19: © istockphoto.com/golero; Seite 20: © unsplash.com/annie-spratt; Seite 23: © Digitale Helden, Henrik Winterberg Voborsky; Seite 25: © istockphoto.com/ BrankoPhoto; Seite 26–27: © istockphoto.com/MStudioImages; Seite 28: © istockphoto.com/milanvirijevic; Seite 31: © istockphoto.com/Georgijevic; Seite 34: © unsplash.com/charles-deluvio

Klimaneutral Druckprodukt
ClimatePartner.com/12860-2303-1022

MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C014340
www.fsc.org

Zentrale Postanschrift:
Audi BKK
Postfach 10 01 60
85001 Ingolstadt

Stand: April 2023

Alle Ausführungen in dieser Broschüre stellen Kurzfassungen dar und ersetzen keinesfalls eine ärztliche oder therapeutische Behandlung; rechtsverbindlich sind ausschließlich Gesetz und Satzung der Audi BKK.