

# Ratgeber Cyber-Mobbing



Informationen für Eltern, pädagogische  
Fachkräfte und andere Interessierte



klicksafe wird kofinanziert  
von der Europäischen Union.



# Inhalt

1. Worum geht es?	3
2. Mobbing und Cyber-Mobbing – Eine Annäherung	4
3. Wie verbreitet ist Cyber-Mobbing?	10
4. Ist Cyber-Mobbing strafbar?	12
◇ Übersicht: Mögliche Straftatbestände bei Cyber-Mobbing	12
◇ Expertininterview mit Jaana Müller-Brehm: Rechtsfragen bei Cyber-Mobbing	13
5. Wie kann man Cyber-Mobbing vorbeugen?	15
◇ Tipps zur Vorbeugung von Cyber-Mobbing	16
◇ Experteninterview Prof. Dr. Matthias Brand: Psychologische Aspekte von Cyber-Mobbing	18
◇ Internetnutzungskompetenz zur Vorbeugung gegen Cyber-Mobbing	21
◇ Prävention in Schule und außerschulischem Bereich	23
6. Woran erkennt man Cyber-Mobbing?	24
7. Was tun bei Cyber-Mobbing?	25
◇ Was tun, wenn ein Kind über Internet und Smartphone gemobbt wird?	25
◇ Besonderheiten und Herausforderungen von Cyber-Mobbing über Apps und Smartphones	26
◇ Tipps zum situationsangemessenen Vorgehen gegen Cyber-Mobbing	27
◇ Was tun, wenn ein Kind über Internet und Smartphone mobbt?	30
8. Wo finde ich Hilfe?	31
◇ Expertininterview Nina Pirk: Folgen von Cyber-Mobbing und Ratschläge für Betroffene und Angehörige	32
9. Fazit	34
10. Linktipps und weiterführende Informationen	36
◇ Informationen für Eltern, pädagogische Fachkräfte und andere Interessierte	36
◇ Informationen für Kinder und Jugendliche	37
◇ Beratungsangebote für Kinder, Jugendliche und Eltern	37
◇ Materialien und Linktipps für Schule und Jugendarbeit	39

# 1 Worum geht es?

Kinder und Jugendliche nutzen immer früher und selbstverständlicher das **Internet und Smartphone**, um mit Freundinnen und Freunden über Messenger zu kommunizieren, sich in Sozialen Netzwerken darzustellen oder zu liken und zu teilen, was andere von sich zeigen.

Das Internet ist hierbei in vielerlei Hinsicht zum **Abbild der Gesellschaft** geworden. Und so findet man online bei allen Vorteilen auch problematische Aspekte wieder, die aus dem realen Leben bekannt sind – zum Beispiel **Mobbing**. Da Mobbing über das Internet vergleichsweise neu ist und sich laufend weiterentwickelt, gibt es hier noch viele Unsicherheiten.

Dieser Ratgeber stellt Besonderheiten, Funktionen, Auslöser und die Verbreitung von Cyber-Mobbing vor. Darüber hinaus wird erläutert, ob Cyber-Mobbing strafbar ist und wie man Cyber-Mobbing im schulischen und familiären Umfeld vorbeugen oder anhand bestimmter Warnzeichen so früh wie möglich erkennen kann. Im Kapitel „Was tun bei Cyber-Mobbing?“ werden Möglichkeiten vorgestellt, gegen Cyber-Mobbing vorzugehen. Die bei Cyber-Mobbing über Smartphones und Apps geltenden Besonderheiten werden ebenfalls erläutert. Die Linktipps am Ende der Broschüre bieten weiterführende Informationen zum Themenfeld.



# 2 Mobbing und Cyber-Mobbing - Eine Annäherung

Ob in der Schule, in der Familie oder in der Arbeitswelt – Konflikte und Streitereien sind normaler Bestandteil menschlicher Beziehungen. Aber nicht jede Beleidigung oder jeder Konflikt ist gleich Mobbing. Was aber unterscheidet Mobbing von anderen Konflikten?



## Mobbing

Von Mobbing spricht man dann, wenn jemand über einen längeren Zeitraum immer wieder von einer oder mehreren Personen schikaniert wird. Das Opfer wird ausgegrenzt, beleidigt, verspottet, bedroht, es werden Gerüchte und Unwahrheiten verbreitet oder es wird körperliche Gewalt eingesetzt. Beim Mobbing sind in der Regel wenige Personen aktiv beteiligt – die anderen schauen zu, halten sich raus oder schauen weg. Hinzu kommen **Mitläuferinnen und Mitläufer**, die sich über die Mobbingaktionen freuen und den Mobbenden das Gefühl geben, auch in ihrem Sinne zu handeln. So werden die aktiv Mobbenden in ihrem Handeln vielfach bestärkt. Entsprechend

hilft es wenig, bei Mobbing allein auf die direkten Täterinnen und Täter zu schauen. Vielmehr gilt es, Mobbing als **Gruppenphänomen** wahrzunehmen und die unterschiedlichen Rollen zu beachten. Im Gegensatz zu einem Konflikt gibt es beim Mobbing **selten eine Chance auf Einigung**. Zudem liegt beim Mobbing fast immer ein **Kräfteungleichgewicht** vor, welches durch die Anzahl der Täterinnen und Täter sowie Mitläuferinnen und Mitläufer oder die unterschiedliche soziale Stellung zwischen Mobbenden und Opfer zu Stande kommen kann. So kann das Opfer die Situation in vielen Fällen nicht allein beenden und braucht Hilfe von Außenstehenden.



## Cyber-Mobbing

Findet Mobbing über Internet, Smartphone oder andere digitale Medien und Geräte statt, spricht man von **Cyber-Mobbing**. Nachfolgend einige Beispiele:

- Über **Apps** wie WhatsApp, Snapchat oder Instagram werden peinliche Bilder, Filme oder Nachrichten verschickt.
- In **Sozialen Netzwerken** werden gefälschte oder sehr private Fotos

veröffentlicht. Es werden Hassgruppen gegründet, um jemanden gemeinsam fertig zu machen oder „Fakeprofile“ (gefälschte Profile) im Namen eines anderen erstellt, in denen diese Person dann lächerlich gemacht wird.

- In **Videoportalen** wie YouTube werden Filme veröffentlicht, die andere in peinlichen Situationen zeigen. Diese Videos werden gelikt, gehässig kommentiert oder weiter verbreitet.

Mobbing und Cyber-Mobbing unterscheiden sich aber nicht nur darin, dass Cyber-Mobbing über Internet oder Smartphone stattfindet. Cyber-Mobbing entwickelt eine ganz eigene Dynamik.

### BEISPIEL I

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 II

Mario wundert sich, dass viele Mitschülerinnen und Mitschüler plötzlich nichts mehr mit ihm zu tun haben wollen. Ein paarmal hört er, dass andere sich abwenden und dabei murmeln: „Da kommt der Nazi!“. Als Mario am Nachmittag bei Instagram ist, sieht er, was los ist. Jemand hat das Bild einer Nazi-Demonstration bearbeitet und seinen Kopf auf den Körper eines besonders aggressiven Teilnehmers montiert. Dieses Bild macht längst die Runde, begleitet von hass-erfüllten Kommentaren.

Cyber-Mobbing kann schnell große Personenkreise erreichen und wirkt nachhaltig, weil das Netz nicht vergisst. In besonders schlimmen Fällen stehen Opfer von Cyber-Mobbing sieben Tage in der Woche 24 Stunden lang unter Stress, da es keine sicheren Rückzugsräume mehr gibt. Eine ausführliche Darstellung der wesentlichen Unterschiede zeigt die Übersicht auf den folgenden Seiten.

## Cyber-Mobbing kann ...

### Erläuterung

#### ... jederzeit und überall passieren.

Für die Opfer von Cyber-Mobbing gibt es in vielen Fällen keine sicheren Rückzugsräume oder „mobbingfreie“ Zeiten. Die Verbreitung von digitalen Gemeinheiten und Beleidigungen kann jederzeit und überall passieren – selbst zu Hause. Auch ein Verzicht auf Internet und Smartphone nutzt wenig. Die anderen sehen die Beleidigungen oder peinlichen Bilder immer noch und reagieren entsprechend darauf.

#### ... schnell große Kreise ziehen.

Bei der digitalen Kommunikation wird oft das geteilt, was man selbst zugeschickt bekommen hat. Je „witziger“ oder je spannender ein Inhalt, desto eher wird er weitergeleitet. Leider gilt dies vielfach auch für Inhalte, die andere in peinlichen Situationen zeigen. So dauert es häufig nicht lange, bis die gesamte Klasse, Schule oder weite Teile des Bekannten- oder Kollegenkreises Bescheid wissen.

#### ... anonym und indirekt erfolgen.

Gemobbt wird scheinbar anonym, da man sich im Internet leicht hinter Pseudonymen, gefälschten Profilen oder E-Mail-Adressen verstecken kann. So mobben digital auch Personen, die es sich offline kaum trauen würden. Zudem erfolgt die über Bildschirme gefilterte Kommunikation vielfach indirekt und zeitversetzt. Hierdurch können die Reaktionen und Folgen auf Opferseite schwerer eingeschätzt und Hemmschwellen herabgesenkt werden (man spricht hier vom „Online-Enthemmungseffekt“).

**Hinweis:** Beim Cyber-Mobbing über Messenger-Apps fällt die erlebte Anonymität durch die Anzeige der Telefonnummer in vielen Fällen geringer aus, da diese leichter zur Täterin oder zum Täter führen kann. Zudem können App-Funktionen wie die Einstellung der Haltbarkeit von Inhalten (z. B. über Snapchat und Instagram-Stories) dazu führen, dass beleidigende Inhalte eher versendet werden.

## Cyber-Mobbing kann ...

### Erläuterung

#### ... bewusst versteckt ablaufen und so schwerer erkannt werden.

Über Internet und Smartphone können Inhalte schon längere Zeit verbreitet worden sein, bevor die Betroffenen es merken – zum Beispiel indem sie von Smartphone zu Smartphone weitergegeben werden. Das Opfer bekommt die Reaktionen zum Beispiel auf dem Schulhof zu spüren, weiß aber nicht, was genau dahinter steckt. Hierdurch kann die gefühlte Hilflosigkeit noch vergrößert werden. Durch die Verlagerung auf digitale Medien ist es aber auch für Außenstehende (Eltern, Lehrkräfte, ...) schwerer geworden, Cyber-Mobbing zu erkennen, um so früh wie möglich einzugreifen.

#### ... Unsicherheiten und Misstrauen erhöhen.

Da im Grunde jede Täterin oder jeder Täter sein kann, entsteht beim Opfer eine große Unsicherheit und im schlimmsten Fall ein allgemeines Misstrauen auch jenen gegenüber, die vollkommen unbeteiligt sind.

#### ... jeden treffen.

Beim „herkömmlichen“ Mobbing bilden häufig besondere Merkmale, Hobbys oder Verhaltensweisen (Brille, Musikgeschmack, Klamottenstil, Gewicht, ...) den Anfang. Im Gegensatz dazu kann beim Cyber-Mobbing schon eine peinliche Situation ausreichen, um zum allgemeinen Gespött zu werden.

#### ... sich schnell hochschaukeln.

Aufgrund der über den Bildschirm gefilterten, indirekten Kommunikation und der erlebten Anonymität beim Cyber-Mobbing ist es wahrscheinlicher, dass das Opfer sich bei den Mobbenden rächt und damit selber zur Täterin oder zum Täter wird. So droht die Gefahr, dass sich Cyber-Mobbing immer weiter hochschaukelt und Beleidigungen und Kommentare zunehmend heftiger werden.

#### ... einen immer wieder einholen.

Was an Gemeinheiten oder peinlichen Bildern einmal im Netz veröffentlicht oder über Smartphones versendet wurde, kann durch das lange Gedächtnis des Internets auch Jahre später noch gefunden werden und die betreffende Person immer wieder einholen.

#### ... dünnhäutig machen.

Das große Publikum und die damit verbundene große Aufmerksamkeit können dazu führen, dass auch für sich genommen eher harmlose Sticheleien oder flapsige Bemerkungen für das Opfer kaum auszuhalten sind. Die Situation erscheint für die Betroffenen oftmals aussichtslos. Wer jemals ungewollt so im Rampenlicht stand, kann dünnhäutig werden.

Trotz aller Unterschiede zeigt sich, dass **Cyber-Mobbing und „herkömmliches“ Mobbing in vielen Fällen gleichzeitig stattfinden.** Die Opfer werden dann offline und zusätzlich auch online gedemütigt, was die Wirkung stark vergrößern kann. Aber auch in anderen Fällen kommen die **Täterinnen und Täter beim Cyber-Mobbing vielfach aus dem persönlichen Umfeld des Opfers.** Unbekannte können zwar ebenfalls in einem gewissen Rahmen beteiligt sein (zum Beispiel indem sie Filme oder Bilder liken oder weiterleiten), sind aber eher die Ausnahme. Hierdurch wird ein Vorgehen gegen die Täterinnen und Täter von Cyber-Mobbing zumindest (etwas) erleichtert.

Auch wenn das Argument „**Es war doch alles nur Spaß!**“ von Täterinnen und Tätern in einigen Fällen aus reinem Selbstschutz verwendet wird, ist eine Beteiligung an Cyber-Mobbing nicht immer beabsichtigt. So können Missverständnisse bei schriftlicher Kommunikation eher auftreten, da hier **Gestik und Mimik** fehlen. Zudem steht man dem Opfer bei der digitalen Kommunikation nicht persönlich gegenüber, wodurch Betroffenheit, Reaktionen und Folgen von Postings oder

Kommentaren schwerer abgeschätzt werden können. Die auf wenige Zeichen verkürzte, manchmal etwas ruppige Sprache der digitalen Kommunikation kann schneller verletzend wirken. Auch die ständige **Bewertung** der eigenen Beiträge durch andere erzeugt leichten Druck oder auch das Gefühl, nicht gut oder witzig genug zu sein. Diese Besonderheiten sind wichtig, sollen aber keinesfalls als Verharmlosung von Cyber-Mobbing missverstanden werden. Zudem entscheiden die Opfer und nicht die Täterinnen und Täter darüber, ob die Grenze zum Cyber-Mobbing überschritten wurde. Entsprechend sollten Betroffene ernst genommen und Vorfälle nicht verharmlost werden.

Des Weiteren muss beim Cyber-Mobbing nicht jedes einzelne Posting, jede Mail oder jedes veröffentlichte Bild extrem verletzend oder beleidigend sein, um vom Betroffenen als Cyber-Mobbing erlebt zu werden. **Die Summe und Frequenz der veröffentlichten Inhalte verknüpft mit der vielfach großen Reichweite kann wie bei einem Puzzle Teil für Teil ein Bild zusammensetzen, das sich schließlich zu Cyber-Mobbing verdichtet.**

**Hinweis:** Die in dieser Broschüre verwendeten Begriffe „herkömmliches“ und „traditionelles“ Mobbing wurden zur besseren Unterscheidung von Mobbing und Cyber-Mobbing gewählt. Sie sollen keinesfalls so missverstanden werden, dass Cyber-Mobbing durch seine vorgestellten Besonderheiten massiver ist oder Mobbing ganz „normal“ sei oder ähnliches. Generell sollte es nicht um die Frage gehen, ob Mobbing oder Cyber-Mobbing für Betroffene schlimmer sind – zudem Mobbing und Cyber-Mobbing vielfach gleichzeitig auftreten. Dies kann nicht pauschal und nur im Einzelfall beantwortet werden. Vielmehr gilt es, Betroffene von Mobbing und Cyber-Mobbing bestmöglich zu unterstützen und durch vorbeugende Maßnahmen ein Auftreten so gut wie möglich zu verhindern.

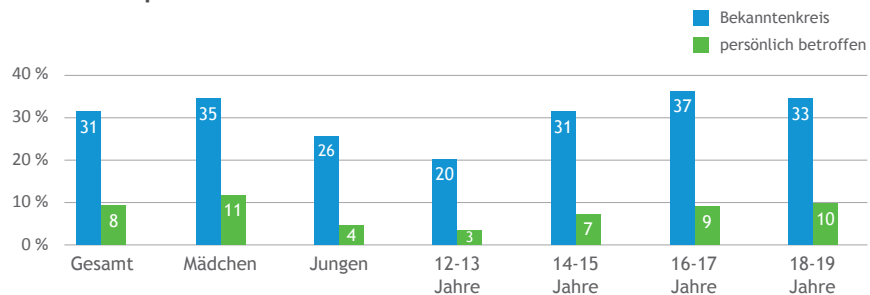


# 3 Wie verbreitet ist Cyber-Mobbing?

Die Frage nach der Verbreitung von Cyber-Mobbing lässt sich trotz verschiedener wissenschaftlicher Studien zum Thema bisher nicht eindeutig beantworten. Gründe sind hier zum Beispiel, dass jede Untersuchung mit anderen Fragen arbeitet, andere Altersgruppen abdeckt und ein eigenes Verständnis davon hat, ab wann überhaupt von Cyber-Mobbing gesprochen werden kann. Cyber-Mobbing ist ein sehr komplexes Phänomen und schwierig über Befragungen zu erheben. Die Studien können also kaum miteinander verglichen werden – jede von ihnen ist ihrer eigenen Logik entsprechend „wahr“. Um zumindest einen Näherungswert zu erhalten, kann

zunächst auf die für Deutschland repräsentative **JIM-Studie 2019** ([www.mpfs.de](http://www.mpfs.de)) zurückgegriffen werden. Diese hat Jugendliche im Alter zwischen 12-19 Jahren unter anderem danach gefragt, ob sie schon einmal über Internet oder Smartphone fertiggemacht worden sind (siehe Abbildung unten). Dies traf auf acht Prozent der Befragten zu. Da der ein oder andere Jugendliche gegebenenfalls Hemmungen hat, die negativen Erfahrungen in einer telefonischen Befragung zuzugeben, ist der tatsächliche Wert unter Umständen größer. Gleichzeitig wurde gefragt, ob dies für ein Mitglied des eigenen Bekanntenkreises zutrifft. Dieser Wert fällt mit 31 Prozent deutlich höher aus.

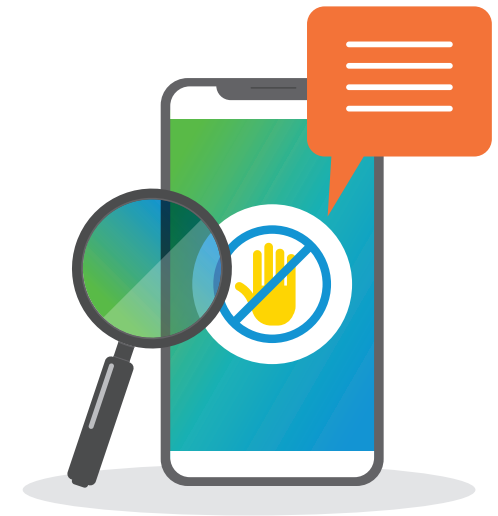
**Wurdest Du schon einmal selbst per Smartphone oder online fertig gemacht bzw. gibt es jemanden in deinem Bekanntenkreis, dem dies schon mal passiert ist?**



Quelle: JIM-Studie 2019 ([www.mpfs.de](http://www.mpfs.de)), S. 50; Angaben in %, Basis: Internet-Nutzerinnen und Nutzer, n=1.200

In einer gemeinsamen **Studie der Universität Duisburg-Essen (Fachgebiet Allgemeine Psychologie: Kognition unter der Leitung von Prof. Dr. Matthias Brand) und der Landesanstalt für Medien NRW** wurden 2013 insgesamt 825 Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 14-29 Jahren anonym zu ihren Erfahrungen mit Cyber-Mobbing befragt. Dabei gaben ca. 18 Prozent der Befragten an, bereits mindestens einmal eine andere Person aktiv online gemobbt zu haben. Auffällig ist, dass der Anteil von Cyber-Mobbing-Täterinnen und Tätern unter Schülerinnen und Schülern (281 Teilnehmer) mit knapp 25 Prozent deutlich höher liegt. Rund 20 Prozent der Befragten war schon einmal Opfer von Cyber-Mobbing, wobei auch hier mit knapp 25 Prozent ein höherer Anteil unter Schülerinnen und Schülern zu beobachten ist (die Ergebnisse dieser Studie werden im Grundsatz auch durch aktuelle internationale Studien bestätigt).

Eine Zusammenfassung der Studie gibt es unter [www.medienanstalt-nrw.de/zum-nachlesen/forschung/abgeschlossene-projekte](http://www.medienanstalt-nrw.de/zum-nachlesen/forschung/abgeschlossene-projekte). Die Ergebnisse dieser Studie und eine alltagsnahe Auseinandersetzung mit dem Thema Cyber-Mobbing finden sich auch in der aktuellen Auflage des Buchs "Geschickt geklickt?!" (2018).



**Internationale Untersuchungen** belegen weiterhin, dass zwischen 10 und 40 Prozent der Befragten angeben, bereits einmal online gemobbt worden zu sein. Diese recht große Streuung in den Prozentwerten geht auch auf definitorische Unterschiede über verschiedene Studien hinweg zurück. Jedoch macht selbst eine sehr konservative Schätzung im unteren Bereich von 10 Prozent deutlich, wie ernstzunehmend das Problem des Cyber-Mobbings ist. Alle Ergebnisse weisen zudem darauf hin, dass Cyber-Mobbing vermehrt unter Jugendlichen bzw. unter Schülerinnen und Schülern stattfindet und überwiegend über Soziale Netzwerke geschieht.

# 4 Ist Cyber-Mobbing strafbar?

Das Internet ist kein rechtsfreier Raum. Ein Gesetz gegen Cyber-Mobbing gibt es in Deutschland bisher allerdings nicht. Doch in der digitalen Welt von Internet und Smartphone sind **Beleidigung, Verleumdung** oder **üble Nachrede** genauso strafbar wie offline (siehe Übersicht unten). Das nachfolgende Interview mit Jaana Müller-Brehm von iRights.Lab erklärt wichtige Rechtsfragen im Bereich Cyber-Mobbing. Weitere Informationen gibt es im Text „Cyber-Mobbing und was man dagegen tun kann“ unter [www.klicksafe.de/irights](http://www.klicksafe.de/irights).



## Mögliche Straftatbestände bei Cyber-Mobbing

Straftatbestand Gesetz	Gesetz
Recht am eigenen Bild	§ 33 Kunsturhebergesetz (KunstUrhG)
Verletzung des höchstpersönlichen Lebensbereichs durch Bildaufnahmen	§ 201a Strafgesetzbuch (StGB)
Verletzung der Vertraulichkeit des Wortes	§ 201 StGB
Beleidigung	§ 185 StGB
Nötigung	§ 240 StGB
Bedrohung	§ 241 StGB
Üble Nachrede	§ 186 StGB
Verleumdung	§ 187 StGB
Nachstellung	§ 238 StGB
Gewaltdarstellung	§ 131 StGB

## INTERVIEW

### Expertininterview mit Jaana Müller-Brehm zu „Rechtsfragen bei Cyber-Mobbing“

Jaana Müller-Brehm beschäftigt sich beim unabhängigen Think Tank iRights.Lab ([www.irights-lab.de](http://www.irights-lab.de)) insbesondere mit Veränderungen von Medien und Öffentlichkeit, Regulierungsmöglichkeiten in diesem Zusammenhang sowie den Themen digitale Bildung und Teilhabe.



© Fotografien: Valentina von Kléncke

#### Ist Cyber-Mobbing strafbar?

*Müller-Brehm:* Auch wenn Besonderheiten bekannt sind, die für das Mobbing online gelten, existiert in Deutschland kein spezielles Cyber-Mobbing-Gesetz. Für Mobbing, das online stattfindet, gelten die gleichen Straftatbestände wie für Mobbing offline. Dazu können Beleidigung (§ 185 Strafgesetzbuch (StGB)), üble Nachrede (§ 186 StGB) und Verleumdung (§ 187 StGB) zählen. Findet eine pausenlose Schikane statt, kann auch § 238 StGB Nachstellung relevant sein. Bei Cyber-Mobbing kommt es darüber hinaus öfter zu Nötigung und Bedrohung. In diesem Fall zwingen Täterinnen und Täter ein Opfer zu Handlungen, die es nicht ausführen will. Auch das ist strafrechtlich relevant (§§ 240, 241 StGB). Das Darstellen, Verbreiten und Veröffentlichen von grausamen und unmenschlichen Gewalttaten sowie ihr Verharmlosen und Verherrlichen ist ebenfalls strafbar (§ 131 StGB).

#### Wie kann ich mich rechtlich (und situationsangemessen) gegen Cyber-Mobbing wehren?

*Müller-Brehm:* Es existiert eine Reihe von Straftatbeständen, die auch im Fall von Cyber-Mobbing gelten. Entscheidend ist in diesem Zusammenhang jedoch, ob nachgewiesen werden kann, dass eine Straftat vorliegt und wie drastisch diese ausfällt. Dafür sind Beweise notwendig, aber auch ausreichende Kapazitäten und Kenntnisse der zuständigen Behörden.

Handelt es sich um einen gravierenden Fall von Cyber-Mobbing, etwa bei wiederkehrenden Bedrohungen, ist es sinnvoll, Strafanzeige zu erstatten. Wenn das Mobbing weniger drastisch ausfällt, kommen zivilrechtliche Schritte infrage. Dazu zählt etwa eine Abmahnung in Bezug auf das entsprechende Verhalten der Täterin oder des Täters. Sie soll zu einer Unterlassungsverpflichtungserklärung

führen, die dazu verpflichtet, die beanstandete Handlung nicht mehr auszuführen. Bringt das nichts, kann eine Unterlassungsklage sinnvoll sein, um die Unterlassung des entsprechenden Verhaltens durchzusetzen. In beiden Fällen ist es sinnvoll, sich an einen Anwalt zu wenden.

#### Was mache ich, wenn ich nicht weiß, wer mich mobbt?

*Müller-Brehm:* Wenn nicht bekannt ist, wer mobbt, sind rechtliche Schritte schwierig. Es besteht jedoch die Möglichkeit, öffentlich verbreitete, strafbare Inhalte auf Plattformen und Suchmaschinen entfernen zu lassen (siehe letzte Frage). Darüber hinaus können Ermittlungsbehörden unter bestimmten Bedingungen in Zusammenhang mit einer Straftat vertrauliche Daten (z. B. IP-Adressen) einsehen, die eine Täterin oder einen Täter identifizieren.

#### Welche Beweise sind notwendig oder sinnvoll?

*Müller-Brehm:* Es braucht Beweise, um rechtlich gegen Täterinnen und Täter vorzugehen. Hilfreich sind beispielsweise Screenshots, besser PDFs von Veröffentlichungen sowie gespeicherte E-Mail- und Nachrichtenverläufe. Wichtig ist, dass Zeit und der exakte Link zu den Inhalten dokumentiert ist. Zusätzlich kann ein Mobbing-Tagebuch sinnvoll sein, in dem das Opfer genau aufschreibt, was wann und wo passiert ist und wenn möglich auch wer es getan hat. Sehr nützlich ist es auch, eine Zeugin oder einen Zeugen zu haben, also eine Per-

son, die eidesstattlich erklärt, dass die Vorfälle so abgelaufen sind, wie es das Opfer schildert.

#### Wie gehe ich vor, wenn ich Inhalte entfernen lassen möchte?

*Müller-Brehm:* Jede Person kann Inhalte, die strafrechtlich relevant sind, beim Anbieter der entsprechenden Online-Plattform melden, um sie entfernen zu lassen. Hierfür ist in Sozialen Netzwerken in der Regel direkt beim entsprechenden Inhalt eine Meldefunktion verfügbar. Das Netzwerkdurchsetzungsgesetz (NetzDG) verpflichtet Soziale Netzwerke mit mehr als zwei Millionen registrierten Nutzerinnen und Nutzern in Deutschland dazu, Inhalte, die offensichtlich rechtswidrig sind, innerhalb von 24 Stunden nach einer Meldung zu entfernen. Ist der Rechtsverstoß nicht offensichtlich, hat der Anbieter im Regelfall bis zu sieben Tage Zeit. Das NetzDG verweist hierfür auf eine Reihe von Straftatbeständen. Sollte dies etwa bei einem kleineren Angebot nicht der Fall sein, ist es möglich, auf anderem Weg Kontakt aufzunehmen, um das Entfernen des Inhalts zu erwirken. Denn die Impressumspflicht für Online-Angebote schreibt eine schnelle Kontaktmöglichkeit vor, was entweder ein entsprechendes Online-Formular oder eine E-Mail-Adresse ist. Darüber hinaus, kann auch die Täterin oder der Täter – sofern bekannt – dazu angehalten werden, die Inhalte zu entfernen.

**iRights.Lab** 

## 5 Wie kann man Cyber-Mobbing vorbeugen?

Auch wenn es keinen vollständigen Schutz gegen Cyber-Mobbing gibt, können einige **Vorsichtsmaßnahmen** dabei helfen, Cyber-Mobbing bestmöglich vorzubeugen. Gefragt ist dabei auch ein gewisses Interesse, sich mit technischen Entwicklungen auseinanderzusetzen, um Medienwelten von Kindern und Jugendlichen möglichst vorurteilsfrei begegnen zu können. Auch sollte man sich klarmachen, dass das Themenfeld Cyber-Mobbing eng mit weiteren Themen und Kompetenzen wie **Datenschutz und Datensparsamkeit, Besonderheiten der digitalen Kommunikation oder dem sozialen Lernen** (unter anderem Einfühlungsvermögen, Konflikt- und Kritikfähigkeit, Fähigkeit zum Perspektivenwechsel, Toleranz und Respekt) zusammenhängt.

Somit können vorbeugende Maßnahmen nicht losgelöst von diesen betrachtet oder geplant werden.

Entsprechend bilden die **1. Förderung von Medienkompetenz**, die **2. Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit** sowie die **3. Vermittlung sozialer und kommunikativer Kompetenzen** die drei wesentlichen Säulen der Präventionsarbeit gegen Cyber-Mobbing.





# Tipps zur Vorbeugung von Cyber-Mobbing

Tipps	Erklärung
<b>Informieren und im Gespräch bleiben.</b>	Um Cyber-Mobbing bestmöglich zu verhindern, sollte man sich über Cyber-Mobbing, mögliche Warnzeichen und Möglichkeiten zur Vorbeugung informieren und diese an Kinder und Jugendliche weitergeben. Ein regelmäßiger Austausch über Medienerfahrungen in Familie und Schule oder Gespräche mit anderen Eltern sind ebenfalls sinnvoll.
<b>Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit stärken.</b>	Ein guter Schutz vor unangenehmen Überraschungen im (mobilen) Internet sind Selbstbewusstsein, das Gefühl etwas bewirken zu können und eine gesunde Portion Misstrauen. Kinder und Jugendliche sollten dazu ermutigt werden, sich eine eigene Meinung zu bilden, diese zu vertreten und „Nein“ zu sagen, wenn von ihnen Dinge verlangt werden, die sie nicht mitmachen möchten. Vielfach hilft dabei dem eigenen „Bauchgefühl“ zu vertrauen.
<b>Toleranz, Solidarität, Einfühlungsvermögen und Respekt – auch im Internet.</b>	Schon junge Internetnutzerinnen und Internetnutzer sollten verstehen, dass im virtuellen Leben dieselben Regeln für ein Miteinander gelten wie im Alltag. Wer über Apps Nachrichten verschickt, in Sozialen Netzwerken unterwegs ist oder mailt, sollte sich stets klar machen: Auch am anderen Ende sitzt ein Mensch mit Gefühlen, den Beleidigungen verletzen. Man sollte Kinder und Jugendliche darin bestärken, sich einzumischen oder Erwachsenen Bescheid zu sagen, wenn andere im Internet beleidigt werden. In jedem Fall sollte der Betroffene informiert werden. Zudem sollte man darüber sprechen, dass auch ein Weiterleiten oder Liken von beleidigenden Inhalten problematisch ist und Cyber-Mobbing sein kann.
<b>Besonders mobil gilt: Erst prüfen, dann senden.</b>	Vor allem bei Smartphones und anderen mobilen Geräten ist die Gefahr größer, Inhalte unüberlegt aus der Situation heraus zu versenden. Dies sollte mit Kindern und Jugendlichen besprochen werden.

Tipps	Erklärung
<b>Klare Regeln für Smartphone- und Internetnutzung vereinbaren.</b>	Gemeinsam verabredete Regeln haben für die sichere Medienutzung eine große Bedeutung. So wissen Kinder und Jugendliche, was erlaubt ist und worauf man bei der Internet- und Smartphone-nutzung achten sollte. Hier kann ein zwischen Eltern und Kindern geschlossener Vertrag (siehe <a href="http://www.mediennutzungsvertrag.de">www.mediennutzungsvertrag.de</a> ) helfen. Beachtet werden sollte dabei, dass aus Angst vor Medienverboten Kinder gegebenenfalls versuchen, internetbezogene Probleme und Sorgen allein zu bewältigen. Dies führt in den allermeisten Fällen zu klarer Überforderung.
<b>Privates bleibt privat – auch im Internet.</b>	Auch jüngeren Menschen sollte der Wert persönlicher Daten und Fotos klar sein. Je mehr man von sich veröffentlicht, desto angreifbarer wird man. Allerdings kann die eigene Datensparsamkeit Cyber-Mobbing durch andere nicht verhindern; trotzdem fällt zumindest die Angriffsfläche kleiner aus.
<b>Rechte kennen, Rechte beachten.</b>	Auch jüngere Internetnutzerinnen und Internetnutzer sollten nicht nur die eigenen, sondern auch die Rechte anderer beachten. Hierzu gehört, dass ohne Erlaubnis der abgebildeten Personen keine diese betreffenden persönlichen Informationen, Bilder oder Filme im Internet veröffentlicht oder per App weitergeleitet werden dürfen („Recht am eigenen Bild“).
<b>Apps und Soziale Netzwerke vorab gemeinsam prüfen.</b>	Bei jüngeren bzw. noch unerfahrenen Nutzerinnen und Nutzern ist es sinnvoll, sich neue Angebote zunächst gemeinsam anzuschauen. Hierbei sollte besprochen werden, worauf man achten und wie bei Problemen reagiert werden sollte. Auch das empfohlene Mindestalter des Anbieters sollte geprüft werden (siehe <a href="http://www.klicksafe.de/mindestalter">www.klicksafe.de/mindestalter</a> ). Die ersten Schritte im Internet sollten in ausgewählten Angeboten stattfinden; Messengerdienste oder Soziale Netzwerke sind zu Beginn nicht zu empfehlen.
<b>Geräte, Nutzerkonten und Daten sichern.</b>	Wenn digitale Geräte ungesichert sind, können von anderen leicht private Daten kopiert oder Bosheiten jeder Art im Namen der Besitzerin oder des Besitzers verschickt werden. Deshalb sollten diese Geräte stets mit einem Passwort gesichert sein. Auch Passwörter von E-Mail- und Sozialen Netzwerkkonten oder Online-Speichern sollten grundsätzlich nicht weitergegeben werden. Die regelmäßige Prüfung der Privatsphäre-Einstellungen von Apps und Sozialen Netzwerken gehört ebenfalls dazu.



© Fotograf: Frank Preuß

## Experteninterview mit Prof. Dr. Matthias Brand zu „Psychologischen Aspekten von Cyber-Mobbing“ (Funktionen, Auslöser, Folgen, mögliche Täterinnen und Täter-/ Opfer-Profile, Vorbeugung, Unterstützung)

Prof. Dr. Brand ist Leiter des Fachgebiets „Allgemeine Psychologie: Kognition“ und des Centers for Behavioral Addiction Research an der Universität Duisburg-Essen und forscht unter anderem zu den Themen Internetnutzungsstörungen und Cyber-Mobbing.

### Warum findet Cyber-Mobbing statt?

*Prof. Dr. Brand:* In erster Linie verfolgen die Täterinnen und Täter von Cyber-Mobbing das Ziel, sich selbst besser zu fühlen. Sie fühlen sich häufig stark, wenn sie eine andere Person bloßstellen oder abwerten. Dabei vernachlässigen sie, welchen Schaden sie den Betroffenen durch ihr Verhalten zufügen. Einige glauben auch, dass ihr eigenes Ansehen innerhalb des Bekanntenkreises steigt. Manche Personen haben auch selbst schon Erfahrungen als Mobbing-Opfer gemacht und „revanchieren“ sich im Netz.

### Warum wird jemand zur Täterin oder zum Täter, warum zum Opfer von Cyber-Mobbing?

*Prof. Dr. Brand:* Täterinnen und Tätern wird in der Literatur ein niedriges Einfühlungsvermögen, impulsives Handeln und Probleme in der Kontrolle über die eigenen Emotionen zugeschrieben. Aktuelle Studien zeigen auch, dass die sogenannten „dunklen“ Persönlichkeitseigenschaften wie Gehässigkeit bzw. Sadismus bei Täterinnen und Tätern höher ausgeprägt sind. Opfer hingegen werden als eher ängstlich und sozial weniger kompetent beschrieben. Auch ihnen fällt es oft schwer, mit eigenen Emotionen gut umzugehen. Ähnlich wie beim traditionellen Mobbing können Alleinstellungsmerkmale, wie zum Beispiel Schulleistung, soziale Herkunft oder Aussehen, Gründe dafür sein, gemobbt zu werden. Allerdings gibt es auch Hinweise darauf, dass die gerade genannten Charakteristika nicht vorliegen MÜSSEN, um Täterinnen und Täter

bzw. Opfer zu werden. Eine eindeutige und allgemeingültige Charakterisierung von Cyber-Mobbing-Täterinnen bzw. -Tätern und -Opfern stellt sich als schwierig heraus. Merkmale, die bislang für das traditionelle Mobbing identifiziert wurden, spielen im Internet weiterhin eine Rolle, hinzukommen aber auch Eigenschaften der Sozialen Medien, wie die vermeintliche Anonymität und Distanz zu den potentiellen Opfern.

### Wie kann Cyber-Mobbing bestmöglich vorgebeugt werden?

*Prof. Dr. Brand:* Bei der familiären oder schulischen Förderung von Medien- und Internetnutzungscompetenz sollte neben des Übens der reinen technischen Handhabung neuer Medien insbesondere Wert auf die Vermittlung sozialer, kommunikativer Kompetenzen gelegt werden. Dazu gehört sowohl die Fähigkeit, online sozial angemessen zu kommunizieren, als auch eigens produzierte sowie fremde Inhalte kritisch zu reflektieren. Dabei sollten den Jugendlichen vor allem die negativen und langfristigen Konsequenzen für die Opfer dargestellt werden. Auch ist es wichtig, zu trainieren, mit eigenen negativen Gefühlen besser umgehen zu können. Außerdem konnte die gemeinsame Studie von der Landesanstalt für Medien NRW und der Universität Duisburg-Essen zeigen, dass regulierende Kompetenzen Cyber-Mobbing vorbeugen können. Darunter versteht man die Fähigkeit, seinen Internetkonsum kontrollieren und einschränken zu können, um keine persönlichen, schulischen oder beruflichen Probleme aufgrund von zum Beispiel der

vielen Zeit, die online verbracht wird, zu erfahren. Personen, die in der Selbstregulation ihres eigenen Internetgebrauchs Schwierigkeiten haben, sind auch häufiger in Cyber-Mobbing involviert.

### Wie wirkt sich Cyber-Mobbing langfristig aus?

*Prof. Dr. Brand:* Während knapp die Hälfte der von Cyber-Mobbing Betroffenen keine gravierende psychische Belastung empfindet, erlebt die andere Hälfte der Betroffenen vielfältige negative Emotionen. Sie fühlen sich häufig hilflos, sind verärgert, unsicher und traurig, was letztendlich in Depressivität und Schlimmerem enden kann. Die Tatsachen, dass das Internet nicht vergisst, Inhalte wie peinliche Bilder oder Videos schwer zu löschen sind und ihre Verbreitung nicht kontrollierbar ist, führen dazu, dass viele Opfer langfristig mit negativen Emotionen zu kämpfen haben. Soziale Unterstützung für Opfer ist hier von besonderer Bedeutung. Empfinden Opfer von Cyber-Mobbing ihr soziales Umfeld als sicher und stabil und können dort über ihre Gefühle sprechen, sind die Reaktionen auf Cyber-Mobbing weniger gravierend.

### Wie können Betroffene unterstützt werden?

*Prof. Dr. Brand:* Zunächst sollte dem Opfer soziale Unterstützung angeboten werden, sodass die Auswirkungen und Reaktionen durch den Cyber-Mobbing-Akt minimiert werden. Dies könnten beispielsweise solidarisierende Handlungen von Freundinnen und Freunden sein, die durch eine klare Positionierung und

Ablehnung von Cyber-Mobbing im Netz zu Verbündeten des Opfers werden. So kann einerseits die Kette von Cyber-Mobbing-Akten unterbrochen, andererseits kann durch sozialen Zuspruch die Belastung des Opfers gemildert werden. Wichtig dabei ist, nicht selbst mit einer Cyber-Mobbing-Attacke als Rache zu reagieren, sonst werden Opfer oder deren Verbündete selbst zu Täterinnen und Tätern und die Cyber-Mobbing-Kette aufrechterhalten.

#### Kann Cyber-Mobbing auch unbewusst passieren?

*Prof. Dr. Brand:* Wir unterscheiden zwischen aktivem bzw. intentionalem

und passivem bzw. nicht-intentionalem Cyber-Mobbing. Unter einer passiven Täterschaft ist unter anderem das Teilen bereits im Internet kursierender Materials (Bilder, Gerüchte) oder das Schreiben lustiger Kommentare zu peinlichem Material zu verstehen. Gründe dafür sind ähnlich zu denen des aktiven Mobbing. Bei fehlendem Einfühlungsvermögen bewerten die passiven Täterinnen und Täter das Teilen oder Kommentieren von schädlichen Bildern oder Videos als weniger schlimm und sie berücksichtigen nicht die negativen Konsequenzen für das Opfer. Somit kann Cyber-Mobbing auch unbewusst passieren und verstärkt werden.

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

*Offen im Denken*



Allgemeine  
Psychologie:  
Kognition



## Internetnutzungskompetenz zur Vorbeugung gegen Cyber-Mobbing

Im vorgestellten Kooperationsprojekt der Universität Duisburg-Essen (Prof. Dr. Brand) und der Landesanstalt für Medien NRW wurde unter anderem der Einfluss verschiedener Internetnutzungskompetenzen auf die Beteiligung an Cyber-Mobbing untersucht. Hierbei stellten sich insbesondere drei Kompetenzfelder heraus, die direkt oder indirekt mit der Beteiligung an Cyber-Mobbing in Verbindung stehen:



### 1. Reflektive Kompetenz

Eine verstärkte Reflexion des eigenen Verhaltens im Internet (Posten von Bildern, Angabe von persönlichen Informationen) sowie eine kritische Analyse bereits existierender Materials im Internet stellen wichtige Faktoren zur Vorbeugung von Cyber-Mobbing dar.



### 2. Interaktive Kompetenz

Eine gewissenhafte Interaktion und Kommunikation im Internet (z. B. in Sozialen Netzwerken) vor allem beim Preisgeben von persönlichen Informationen oder Kommentieren von Nachrichten oder Meldungen anderer, verringert die Wahrscheinlichkeit, Opfer von Cyber-Mobbing zu werden oder selbst aktiv oder passiv an Cyber-Mobbing beteiligt zu sein.



### 3. Regulierende Kompetenz

Personen, die ihren eigenen Internetkonsum regulieren und kontrollieren können, also nicht mehr Zeit online verbringen als beabsichtigt, haben ein geringeres Risiko, Täterin bzw. Täter oder Opfer von Cyber-Mobbing zu werden.



## Info

Spricht man mit Kindern über Cyber-Mobbing und verwandte Themenfelder und fördert die beschriebenen Kompetenzen bevor es zu einem konkreten Fall von Cyber-Mobbing im persönlichen Umfeld gekommen ist, kann Cyber-Mobbing in vielen Fällen verhindert oder aber zumindest frühzeitig erkannt werden.

Die Ergebnisse der genannten Studie sowie aktueller Arbeiten verdeutlichen, **dass verschiedene Kompetenzen den Umgang mit dem Internet unterschiedlich beeinflussen**. Dabei bleibt es natürlich wichtig, Kindern **technische** und **produktive Kompetenzen**, wie die Bedienung von Sozialen Netzwerken und das Bearbeiten und Erstellen von Inhalten zu vermitteln. In Ergänzung sollten aber begleitend und von Beginn an die drei auf der vorherigen Seite beschriebenen Kompetenzfelder bei Kindern und Jugendlichen gezielt gefördert werden. So kann Cyber-Mobbing in vielen Fällen erfolgreich vorgebeugt werden. Die genannte Fähigkeit der **Reflexion und kritischen Analyse** umfasst eine offene,

aber auch reflektierte Auseinandersetzung mit den Nachrichten oder Bildern, die andere Personen gepostet haben. So können Kinder lernen, dass Bilder oder Videos, die auf dem ersten Blick lustig erscheinen, für andere Personen vielleicht peinlich oder auch verletzend sind. Die Studien zeigen ebenfalls, dass Personen mit einer **geringeren Selbstregulation** eine höhere Wahrscheinlichkeit aufweisen, Opfer von Cyber-Mobbing zu werden oder andere Probleme im Kontext der Internetnutzung zu entwickeln (zum Beispiel eine exzessive/„süchtige“ Nutzung des Internets). Entsprechend wichtig ist es, auch die regulierende Kompetenz gezielt bei Kindern und Jugendlichen zu fördern.



## Prävention in Schule und außerschulischem Bereich



In der schulischen und außerschulischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen können Projekte und Unterrichtseinheiten zu Cyber-Mobbing oder damit verwandten Themen (z. B. Medienethik, Datenschutz, Persönlichkeitsrechte) wichtige **Präventionsarbeit** leisten. Zur Unterstützung von weiterführenden Schulen hat klicksafe unter anderem die Unterrichtsmaterialien „Was tun bei (Cyber)Mobbing?“ und „Ethik macht klick – Werte-Navi fürs digitale Leben“ (siehe [www.klicksafe.de/materialien](http://www.klicksafe.de/materialien)) entwickelt.

In Abstimmung mit den Schülerinnen und Schülern erstellte und begründete **Regeln** für den persönlichen Umgang und die Verwendung von Smartphones in Schule und Unterricht sind ebenfalls sinnvoll (siehe „Handyordnung an Schulen“ unter [www.klicksafe.de/paedagogen-bereich/smartphones-apps-im-unterricht](http://www.klicksafe.de/paedagogen-bereich/smartphones-apps-im-unterricht)). Auch eine **offene Konflikt- und Feedbackkultur und die Förderung von Empathie, Solidarität und der Fähigkeit des Perspektivenwechsels** sind ein wichtiger Bestandteil. Hier können Präventionstheater (siehe Linktipps) wichtige Impulse liefern, da diese die meist im Verborgenen ablaufenden Folgen von Cyber-Mobbing auf der Bühne erlebbar machen. Scout-Projekte, Streitschlichterkonzepte, Elternabende und besonders ausgebildete Lehrkräfte (Anti-Mobbing-Beauftragte) haben sich ebenfalls bewährt.

In einigen Fällen sind Pädagoginnen und Pädagogen **unsicher**, wie mit Kindern und Jugendlichen über Themen wie Internetsicherheit oder Cyber-Mobbing gesprochen werden kann. Doch auch wenn sich junge Menschen mit den Funktionen von Apps und Smartphones scheinbar besser auskennen, als viele Erwachsene, können diese die **Risiken und Herausforderungen** der digitalen Kommunikation (zum Beispiel die Reichweite und Nachhaltigkeit von eingestellten bzw. geteilten Informationen oder die rechtlichen Hintergründe) vergleichsweise schwer einschätzen.

**Tipp:** Wenn Erwachsene das Wissen von Kindern und Jugendlichen in diesen Bereichen anerkennen und bewusst darauf zurückgreifen, merken Kinder und Jugendliche, dass man sie ernst nimmt. So fallen offene Diskussionen über sensible Themen wie Cyber-Mobbing vielfach leichter und beide Seiten können voneinander lernen und profitieren.

# 6 Woran erkennt man Cyber-Mobbing?

Wie beim herkömmlichen Mobbing gibt es auch beim Cyber-Mobbing **Hinweise** und **Warnzeichen**, die bekannt sein sollten, um so früh wie möglich eingreifen zu können. Aber Cyber-Mobbing wirkt auf Betroffene unterschiedlich und entsprechend verschieden fallen auch die Reaktionen aus (siehe Interview Prof. Dr. Brand, S. 18). Die folgenden Punkte können somit nur eine grobe Orientierung liefern.

## Viele Betroffene von Cyber-Mobbing ...

- ... **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 extrem 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 hinzu kommt oder wirken verstört, nachdem sie aufs Smartphone geschaut haben.
- ... **und gleichzeitigem herkömmlichen Mobbing** kommen mit leichten Blessuren oder beschädigten Gegenständen und Kleidungsstücken nach Hause. In einigen Fällen nehmen Täterinnen und Täter dem Opfer auch Gegenstände oder Geld ab.
- ... **blocken Gespräche über Verhaltensänderungen** oder sonstige Auffälligkeiten konsequent ab, spielen sie herunter, reagieren mit Scham oder weichen den Fragen aus.

# 7 Was tun, wenn ein Kind über Internet und Smartphone gemobbt wird?

Wird ein Fall von Cyber-Mobbing bekannt, sollte so schnell wie möglich – aber mit Bedacht – reagiert werden. Gerade als persönlich Betroffene oder Betroffener und als Freundin oder Freund von Betroffenen fällt dies vielfach schwer. **Ignorieren ist in jedem Fall der falsche Weg**, da so der Eindruck entsteht, Cyber-Mobbing würde für die Täterinnen und Täter keine Folgen haben. Dies kann schnell zu unerwünschten Nachahmungen führen. Zunächst sollte es darum gehen, dem **Opfer zu helfen** und es zu unterstützen. Erst danach sollte man sich überlegen, was genau die Konsequenzen für die direkten Täterinnen und Täter und ggf. weitere Beteiligte sind. Vorwürfe wie „Wie konntest Du nur so dumm sein, ein

Nacktfoto von Dir zu versenden?“ sind hier wenig hilfreich. Zwar sollte man entsprechende Themen mit dem Opfer besprechen, allerdings erst zu einem späteren Zeitpunkt.

Da Cyber-Mobbing je nach Situation unterschiedlich verläuft, können hier leider **keine Patentrezepte oder ein „Königsweg“** geliefert werden. Darüber hinaus wird ein Vorgehen gegen Cyber-Mobbing durch die zunehmende Verbreitung von Smartphones und Apps zusätzlich erschwert. Die wesentlichen Besonderheiten und Herausforderungen dieser Entwicklung werden nachfolgend zusammengefasst.



Elternratgeber „Smart mobil?!“ von klicksafe und Handysektor

## Besonderheiten und Herausforderungen von Cyber-Mobbing über Apps und Smartphones

Werden beleidigende Bilder, Filme oder Nachrichten über Apps versendet, dann liegen diese nicht mehr „nur“ auf dem Server des Anbieters – sie befinden sich zusätzlich **auf allen angeschriebenen Geräten**. Ein Löschen über den Anbieter oder die Absenderin bzw. den Absender ist so nicht mehr möglich. Zwar können auch Inhalte aus Sozialen Netzwerken oder Videoportalen vor dem Löschen von anderen kopiert und so immer wieder im Internet hochgeladen werden, aber bei Apps ist es deutlich schwieriger bis unmöglich, einmal versendete Inhalte wieder einzufangen.

In den bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen überaus beliebten Messenger-Apps (zum Beispiel WhatsApp) können Inhalte (Texte, Bilder, Links, Filme) ähnlich wie in Sozialen Netzwerken auch über **Gruppen** verbreitet werden. Alle Gruppenmitglieder können die Inhalte darüber hinaus an Personen außerhalb der Gruppe weiterleiten. So kann schnell eine **große Reichweite** erzielt werden. Werden in diesen Gruppen beleidigende Inhalte versendet, kann der eigentlich Betroffene bewusst ausgegrenzt werden und diese nicht einsehen.

Apps wie Snapchat und Instagram erlauben es, Inhalte mit einer **eingestellten „Haltbarkeit“** zu versehen. Werden die Inhalte nicht über Screenshots oder auf anderem Wege gesichert oder wiederhergestellt, können diese nur eine gewisse vorab eingestellte Zeit aufgerufen werden. Dies kann dazu führen, dass **intime oder beleidigende Inhalte unüberlegt versendet** werden und **Hemmschwellen für die Weiterleitung sinken**. Zudem wird es deutlich schwerer, die Beleidigungen nachträglich nachzuweisen.

Durch die **ständige Verfügbarkeit** von Smartphonekamera und mobilem Internet können Peinlichkeiten oder Missgeschicke **jederzeit** dokumentiert und **direkt aus der Situation heraus versendet** oder veröffentlicht werden. So kann man leichter Opfer von Cyber-Mobbing werden. Darüber hinaus werden die Zeiten, über mögliche unbeabsichtigte Folgen nachzudenken, auf Seite der Täterinnen und Täter deutlich verkürzt. Hierdurch erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass problematische Inhalte leichtfertig verbreitet werden.

Bei den folgenden **Tipps zum situationsangemessenen Vorgehen gegen Cyber-Mobbing**, die in erster Linie für Betroffene und deren Angehörige gedacht sind, sollten diese Besonderheiten von Cyber-Mobbing über Apps und Smartphones im Hinterkopf behalten werden.

Tipp	Erklärung
<b>Ruhig bleiben und einen klaren Kopf behalten.</b>	Opfern von Mobbing fällt es oft erstmal schwer an etwas anderes zu denken und sich nicht direkt zu wehren. Jedoch sollte nicht sofort auf die beleidigende Inhalte geantwortet werden. Ansonsten droht die Gefahr, dass sich die Beleidigungen immer weiter hochschaukeln. Es ist wichtig, die Ruhe zu bewahren, bevor die nächsten Schritte geplant werden.
<b>Angriffe dokumentieren.</b>	Wenn die Inhalte direkt an das Opfer gesendet werden oder im Internet frei zugänglich sind, sollten die Cyber-Mobbing-Vorfälle dokumentiert werden – zum Beispiel über Screenshots oder das Speichern von Nachrichten. So kann das Mobbing später belegt werden (siehe Expertininterview Jaana Müller-Brehm, S. 13).
<b>Mobber blockieren und Vorfälle melden.</b>	Bei Smartphones, in den meisten Sozialen Netzwerken, Messenger-Apps oder E-Mail-Programmen kann man Nummern bzw. Kontakte gezielt blockieren oder melden, damit sie einen nicht direkt belästigen können. Beleidigungen, Hass-Postings und gemeine Bilder können außerdem häufig direkt in den Diensten gemeldet werden, in denen sie auftauchen (Mehr Infos zu der Meldefunktion auf Sozialen Plattformen gibt es unter <a href="http://www.klicksafe.de/service/schule-und-unterricht/leitfaeden">www.klicksafe.de/service/schule-und-unterricht/leitfaeden</a> ).
<b>Sich gegen Mobbing verteidigen.</b>	Sich zu verteidigen heißt nicht, zurück zu beleidigen. Das löst die Probleme in der Regel nicht. Das Opfer sollte stattdessen sagen oder schreiben, was sie oder ihn verletzt und dies ganz klar und deutlich formulieren (z. B. so: „Es verletzt mich, dass...“, „Es geht mir schlecht, weil...“, „Ich will, dass es SOFORT aufhört!“).
<b>Bei Cyber-Mobbing im Schulumfeld: Lehrkraft informieren.</b>	Findet das Cyber-Mobbing im Schulumfeld statt, sollte der Vorfall in Rücksprache mit dem Kind der Schule gemeldet werden, um gemeinsam weitere Schritte zu überlegen.

### Verbündete und erwachsene Vertrauenspersonen suchen.

Um möglichen Gefühlen von Ohnmacht und Hilflosigkeit entgegenzuwirken, sind Freunde, Bekannte und erwachsene Vertrauenspersonen eine wichtige Unterstützung. Sie können sich auch im Internet für das Opfer stark machen, indem sie beleidigende Bilder oder Videos eindeutig ablehnend kommentieren, das Opfer informieren und (wenn möglich) diese Inhalte dem Anbieter melden. 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 Mobbing sprechen möchte.

### Hilfe bei Expertinnen und Experten suchen.

Wer selbst oder im direkten (familiären) Umfeld Cyber-Mobbing erfährt, reagiert verständlicherweise stark emotional. Somit ist in vielen Fällen eine Unterstützung von außenstehenden Expertinnen und Experten sinnvoll. Diese können auch dabei helfen, das Selbstbewusstsein des oder der Betroffenen wieder aufzubauen (siehe Kapitel 8).

### Nicht vorschnell mit Eltern möglicher Täterinnen und Tätern sprechen.

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

### In besonders schlimmen Fällen: Polizei einschalten.

In schweren Fällen ist es ratsam, die Polizei einzuschalten und Anzeige zu erstatten. Beim gezielten Vorgehen hilft es zudem, über die Rechtslage Bescheid zu wissen (siehe Kapitel 4 und untenstehende Tabelle „Rechtlich vorgehen gegen Cyber-Mobbing“).

### Nichtnutzung von Smartphone und Internet hat selten Erfolg.

Manche Eltern glauben, wenn ihr Kind Internet und Smartphone nicht mehr nutzt, dann würde das Cyber-Mobbing schon von alleine aufhören. Dies ist leider selten der Fall. Denn andere Personen sehen die Beleidigungen und Schmähungen nach wie vor und reagieren bei persönlichen Begegnungen entsprechend. Zudem würde dies für den Betroffenen eine große Einschränkung bedeuten und den Austausch mit Freundinnen und Freunden sowie Unterstützenden erschweren.



## Rechtlich vorgehen gegen Cyber-Mobbing

### Täterin oder Täter sind bekannt

- Beweise sichern
- Melde-Buttons, Anbieter kontaktieren
- Informelle Aufforderung durch das Opfer
- Abmahnung
- Unterlassungsklage
- Einstweilige Verfügung
- Wenn es ganz schlimm wird: Strafanzeige

### Täterin oder Täter sind unbekannt

- Beweise sichern
- Melde-Buttons, Anbieter kontaktieren
- Bei missbrauchten Accounts zusätzlich Passwort ändern
- Einstweilige Verfügung gegen Anbieter

Quelle: In Anlehnung an den Text „Cyber-Mobbing und was man dagegen tun kann“, John Hendrik Weitzmann, iRights.info ([www.klicksafe.de/irights](http://www.klicksafe.de/irights))



## Info

Das Entfernen von einmal versendeten oder im Internet veröffentlichten Inhalten ist oft nicht so einfach. Da die Beteiligten auch beim Cyber-Mobbing zumeist aus dem direkten persönlichen Umfeld des Opfers stammen, sollte hier angesetzt und nach einer Lösung gesucht werden. Auch die möglichst frühzeitige Hilfe, Einbindung und Unterstützung von

Freunden, Eltern, Bekannten, Lehrkräften und weiteren Personen ist von entscheidender Wichtigkeit. Je früher eingegriffen wird, desto eher kann das Cyber-Mobbing beendet werden. Zudem kommt durch die Problembereiche des „mobilen Cyber-Mobbings per Apps“ der Vorbeugung von Cyber-Mobbing ein noch größerer Stellenwert zu.

### Was tun, wenn ein Kind über Internet und Smartphone mobbt?

Wenn Eltern feststellen, dass ihr Kind aktiv an Mobbing oder Cyber-Mobbing 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 Pädagoginnen und Pädagogen zusätzlich helfen:

- Mit dem Kind möglichst vorurteilsfrei sprechen, um seine Sicht der Dinge und mögliche Beweggründe herauszufinden: Warum hat das Kind online gemobbt? War es selbst bereits Opfer von Mobbing? Steht es unter Druck der Clique?
- Dem Kind klar machen, was es mit seinem Verhalten anrichtet. Hierbei hilft es, sich vorzustellen, wie man selbst auf solche Handlungen reagieren würde (Perspektivwechsel).
- In einigen Fällen sind Täterinnen und Täter von Cyber-Mobbing 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.
- Das Kind klar dazu auffordern, das Cyber-Mobbing sofort zu beenden. In einem zweiten Schritt sollte gemeinsam überlegt werden, wie die entstandene Situation beendet und gelöst werden kann, ohne selbst das Gesicht zu verlieren: Bei wem sollte man sich entschuldigen und in welcher Form? Welche Beiträge können gelöscht, welche Bilder zurückgezogen werden? Wie kann mit Lehrkräften gesprochen werden?



Erste Ansprechpartner bei Cyber-Mobbing können **Online- oder Telefonberatungsstellen** (siehe Expertininterview mit Nina Pirk, S. 32) oder **Beratungen vor Ort** sein. Ist das Cyber-Mobbing im schulischen Umfeld passiert, sollte in Rücksprache mit dem betroffenen Kind auch die **Schule** informiert werden. Da zwischen Opfern und Täterinnen bzw. Tätern in der Regel eine Beziehung besteht, kann pädagogisch eingegriffen werden. Ziel dieser Intervention sollte es sein, das Cyber-Mobbing zu stoppen und den Kindern oder Jugendlichen zu verdeutlichen, was sie damit anrichten. Falls die Klassenlehrerin oder der Klassenlehrer nicht die erwartete Unterstützung

bieten kann, empfiehlt sich ein Gespräch mit einer **Vertrauenslehrerin oder einem Vertrauenslehrer** der Schule oder mit der Schulleitung. Auch der **schulpsychologische Dienst** kann kontaktiert werden. Bei Cyber-Mobbing haben sich Interventionsmaßnahmen bewährt, die auch beim herkömmlichen Mobbing zum Einsatz kommen (zum Beispiel der **No Blame Approach** oder auch **Moderations- und Mediationstechniken**). In besonders schlimmen Fällen kann auch die **Polizei** eingeschaltet werden. Vertiefende Links und weitere Ansprechpartner finden sich am Ende der Broschüre.





## Expertinterview mit Nina Pirk über die Folgen von Cyber-Mobbing und Ratschläge für Betroffene und Angehörige

Nina Pirk ist ehrenamtliche Beraterin bei der „Nummer gegen Kummer“. Als Dachorganisation vernetzt Nummer gegen Kummer e. V. derzeit bundesweit 89 Beratungsstandorte mit rund 3.000 speziell ausgebildeten ehrenamtlichen Beraterinnen und Beratern, die sich am Telefon und online den kleinen und großen Sorgen der ratsuchenden Kinder, Jugendlichen und Eltern widmen. Nummer gegen Kummer e. V. ist Partner im deutschen Safer Internet Centre der Europäischen Union und steht Ratsuchenden als Helpline auch bei Stress im Netz zur Seite. Probleme mit Mobbing und Cyber-Mobbing werden seit vielen Jahren besonders häufig angesprochen.

### Worunter leiden die betroffenen Kinder und Jugendlichen am meisten?

*Nina Pirk:* In den Beratungsgesprächen erzählen die Betroffenen, dass sie traurig sind und sich einsam fühlen. Sie verstehen nicht, warum sie von den anderen nicht gemocht werden und fragen sich, was sie falsch machen. Die andauernden Schikanen verunsichern



die Betroffenen und schwächen ihr Selbstwertgefühl. Ihr größter Wunsch ist, dass es aufhört. Die Attacken über Internet oder Smartphone sind auch deshalb so wirkungsvoll, weil die digitale Kommunikation und Vernetzung mit anderen eine wichtige Rolle im Alltag der Jugendlichen spielt und nahezu alle das Smartphone immer dabei haben.

### Warum suchen sich viele Betroffene erst sehr spät Hilfe?

*Nina Pirk:* Viele Betroffene ertragen die Schikanen in der Hoffnung, dass sie irgendwann von selbst wieder aufhören. Häufig ziehen sich die Opfer mehr und mehr zurück. Freunde, die sie unterstützen könnten, fehlen dann. Außerdem schämen sie sich oft und so fällt der Schritt, sich Hilfe zu holen und sich jemandem anzuvertrauen, um über die Sorgen und Probleme zu sprechen, besonders schwer. Hier bietet die anonyme und kostenlose Beratung der „Nummer

gegen Kummer“ Entlastung und Hilfe an.

### Nehmen eher die Betroffenen selbst oder deren Angehörige bzw. deren Eltern Kontakt mit Ihnen auf?

*Nina Pirk:* Sowohl als auch. Am Kinder und Jugendtelefon melden sich hauptsächlich direkt Betroffene, aber auch Freunde oder Geschwister von Betroffenen, die zum Beispiel gerne helfen würden, aber Angst haben, dann selbst attackiert zu werden. Manchmal erzählt eine Anruferin oder ein Anrufer zuerst von den Problemen eines Freundes und im Lauf des Gesprächs stellt sich dann heraus, dass sie oder er selbst betroffen ist, sich aber schämt, dies zuzugeben. Am Elterntelefon melden sich Eltern oder Verwandte, die sich Sorgen um betroffene Kinder und Jugendliche machen.

### Was raten Sie Betroffenen?

*Nina Pirk:* Im Beratungsgespräch ist es zuerst einmal wichtig, für die Anruferinnen da zu sein, sie mir ihrem Anliegen und ihren Gefühlen ernst zu nehmen und einfach zuzuhören. Schon während des Erzählens kann sich so eine erste Klärung und Entlastung ergeben. Hinweise wie „Du bist in Ordnung, so wie du bist und du bist nicht allein.“ können wichtigen Trost spenden. Im weiteren Gespräch überlegen unsere Beraterinnen und Berater – im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe – gemeinsam mit dem Anrufenden, was in der jeweiligen Situation hilfreich sein kann. Patentrezepte können leider nicht gegeben werden, da sich eine mögliche Lösung für jeden Betroffenen anders gestaltet.

Cyber-Mobbing kann man nicht alleine lösen, deshalb ist es wichtig, sich an eine Vertrauensperson im näheren Umfeld zu wenden. Bei Bedarf können die Beraterinnen und Berater weiterführende Beratungsstellen in der Nähe des Anrufenden nennen.

### Was raten Sie Eltern von Betroffenen?

*Nina Pirk:* Eltern sind oft sehr aufgewühlt, weil sie sehen, wie ihr Kind unter den Schikanen leidet. Gleichzeitig sind sie vielfach unsicher, wie sie reagieren sollen und wie sie helfen können. Im Gespräch unterstützen die Beraterinnen und Berater dabei, das Problem klarer zu sehen und dann gemeinsam zu überlegen, welche nächsten Schritte unternommen werden können. Dazu gehört, Ruhe zu bewahren, auch wenn es schwer fällt und verständnisvoll zu reagieren. Es ist wichtig, dem Kind aufmerksam zuzuhören, ihm zu glauben und seine Sorgen ernst zu nehmen. Das Kind braucht jetzt den Rückhalt und die Zuwendung der Eltern. Das weitere Vorgehen sollte gemeinsam mit dem Kind besprochen werden. Darüber hinaus ist es angeraten, das Kind nicht jeden Tag wieder mit dem Thema zu konfrontieren. Dennoch sollten Eltern die Situation weiter aufmerksam beobachten. Wichtig ist, einen Ausgleich zu schaffen, zum Beispiel durch gemeinsame Aktivitäten, die dem Kind Spaß machen und gleichzeitig das Selbstwertgefühl des Kindes stärken.

NummergegenKummer

Ein großer Anteil der Kommunikation und Vernetzung von Kindern und Jugendlichen läuft über Smartphones, Apps und das Internet. Dies hat auch dazu geführt, dass Mobbing in Form von Cyber-Mobbing Eingang in die digitale Kommunikation gefunden hat. Da eine vollständige Kontrolle der Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen weder möglich noch pädagogisch sinnvoll ist, kann Cyber-Mobbing nie vollständig ausgeschlossen werden. Dennoch gibt es verschiedene Möglichkeiten, das Aufkommen von

Cyber-Mobbing durch **vorbeugende Maßnahmen** zu reduzieren oder durch **frühzeitiges Eingreifen** Schlimmeres zu verhindern.

Hierbei ist wichtig, sich über Mobbing und die Besonderheiten von Cyber-Mobbing zu **informieren und mögliche Warnzeichen** zu kennen. Ebenfalls sollte man mit Kindern und Jugendlichen im regelmäßigen Austausch über Medien-erfahrungen bleiben. **Vertrauen** ist dabei das A und O – unbegründete Verbote helfen wenig.

Auch wenn der Druck unter Gleichaltrigen in vielen Fällen hoch ist: Bevor Kinder und Jugendliche Soziale Netzwerke oder Smartphones eigenverantwortlich nutzen, sollten sie unter anderem ...

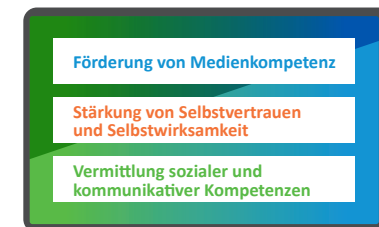
- ... **ausreichend Erfahrungen** mit dem Internet gemacht haben.
- ... über die vorhandenen **Risiken und rechtliche Fragestellungen** Bescheid wissen.
- ... den sensiblen **Umgang mit persönlichen Daten** erlernt haben.
- ... wissen, dass **online die gleichen Regeln** gelten, wie von Angesicht zu Angesicht.

Klare Regeln und Absprachen in der **Familie** helfen außerdem dabei, dem Kind einen Rahmen zu geben. So weiß es, worauf es bei der Mediennutzung achten sollte.



Neben der Medienerziehung in der Familie hilft es in **Schulen** über Themen wie Datenschutz, Cyber-Mobbing, Persönlichkeitsrechte und Apps zu sprechen. Aber auch Aspekte wie Moral, Werte, Toleranz, Solidarität oder die Besonderheiten der digitalen Kommunikation haben einen großen Stellenwert. Wie betont, bilden die **Förderung von Medienkompetenz**, die **Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit** sowie die **Vermittlung sozialer und kommunikativer Kompetenzen** die drei wesentlichen Säulen der Präventionsarbeit gegen Cyber-Mobbing.

Es wäre wünschenswert, wenn hierüber gesprochen wird, noch bevor es zu einem konkreten Fall von Cyber-Mobbing kommt. Hierbei sollten die bei Kindern und Jugendlichen vorhandenen Kompetenzen und Erfahrungen wertgeschätzt und entsprechend eingebunden werden.



# 10 Linktipps und weiterführende Informationen

## Informationen für Eltern, pädagogische Fachkräfte und andere Interessierte



[www.klicksafe.de/cybermobbing](http://www.klicksafe.de/cybermobbing)

Unter diesem Link hat klicksafe umfangreiche Informationen zum Thema „Cyber-Mobbing“ zusammengestellt.



[www.klicksafe.de/medienethik](http://www.klicksafe.de/medienethik)

In diesem Bereich finden sich Informationen und Materialien zum verantwortungsvollen Verhalten im Internet und zur Entwicklung einer wertebezogenen Haltung.



[www.klicksafe.de/materialien](http://www.klicksafe.de/materialien)

Hier können passende Broschüren, Flyer und Leitfäden von klicksafe mit Tipps zu Themen wie Datenschutz, WhatsApp, Rechtsfragen im Internet, Smartphones und Apps oder Soziale Netzwerke heruntergeladen und bestellt werden.



[www.klicksafe.de/apps](http://www.klicksafe.de/apps) und [www.klicksafe.de/smartphones](http://www.klicksafe.de/smartphones)

Unter diesen Links finden sich Informationen zu Smartphones, mobilem Internet und beliebten Apps.



[www.internet-abc.de/eltern](http://www.internet-abc.de/eltern)

Beim Internet-ABC finden Eltern neben Tipps für den Einstieg ihres Kindes ins Internet auch Informationen zu Cyber-Mobbing und zum sicheren Surfen. Die werbefreie Plattform richtet sich an Kinder von fünf bis zwölf Jahren, Eltern sowie Pädagoginnen und Pädagogen.



[www.medienutzungsvertrag.de](http://www.medienutzungsvertrag.de)

Im Online-Angebot von klicksafe und Internet-ABC können Eltern und Kinder gemeinsam einen Medienutzungsvertrag erstellen, speichern und ausdrucken.



[www.medienanstalt-nrw.de/zum-nachlesen/forschung/abgeschlossene-projekte/](http://www.medienanstalt-nrw.de/zum-nachlesen/forschung/abgeschlossene-projekte/)

Hier gibt es eine Zusammenfassung und weitere Informationen zur gemeinsamen Studie „Geschickt geklickt?!“ der Universität Duisburg-Essen (Fachgebiet Allgemeine Psychologie: Kognition unter der Leitung von Prof. Dr. Matthias Brand) und der Landesanstalt für Medien NRW.

## Informationen für Kinder und Jugendliche



[www.internet-abc.de/lernmodule](http://www.internet-abc.de/lernmodule)

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



[www.handysektor.de](http://www.handysektor.de)

Der 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](http://www.klicksafe.de/quiz)

klicksafe hat verschiedene Online-Quizze für Jugendliche veröffentlicht. Sie können hier unter anderem zu den Themen Cyber-Mobbing, Datenschutz und Fake News ihr Wissen auf die Probe stellen.



[www.klicksafe.de/materialien](http://www.klicksafe.de/materialien)

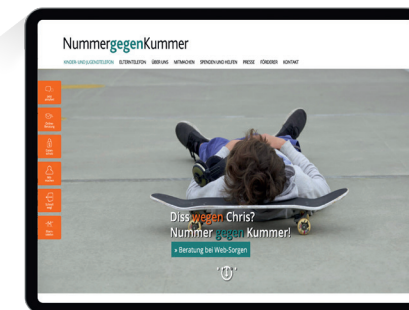
Flyer: Unsere Tipps fürs Digitale (Über)Leben, Flyer zu verschiedenen Apps, wie z. B. WhatsApp, Instagram, Snapchat und YouTube

## Beratungsangebote für Kinder, Jugendliche und Eltern



[www.nummergegenkummer.de](http://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](http://www.juuuport.de)

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



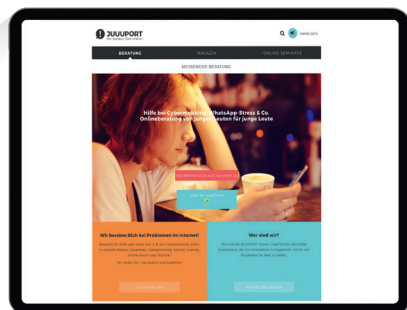
### [www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de) und [www.bke-elternberatung.de](http://www.bke-elternberatung.de)

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 zu Erziehungsfragen oder bei Problemen.



### **Cyber-Mobbing Erste-Hilfe App vom Klicksafe Youth Panel**

In kurzen Videoclips geben die Coaches Emilia und Tom für Jugendliche konkrete Verhaltenstipps im Umgang mit Cyber-Mobbing, sprechen Mut zu und begleiten Betroffene bei den ersten Schritten, gegen Cyber-Mobbing vorzugehen. Neben rechtlichen Hintergrundinformationen und Links zu anonymen Beratungsstellen finden Jugendliche Tutorials zum Melden, Blockieren oder Löschen von beleidigenden Kommentaren auf Social-Media-Plattformen wie Instagram, YouTube und TikTok oder im Messenger WhatsApp. Die App ist in Deutsch, Englisch, Luxemburgisch, Französisch, Litauisch und Slowenisch über die gängigen App-Stores verfügbar. Im Jahr 2020 wurde die App inhaltlich überarbeitet und erhielt ein neues Design.



### [www.jugend.support.de](http://www.jugend.support.de)

Die Onlineplattform jugend.support bietet Rat und Hilfe für Kinder ab 12 Jahren und Jugendliche bei Stress im Netz. Das Angebot vermittelt Ratsuchenden Kontakt zu den richtigen Beratungs- und Beschwerdestellen und gibt ihnen Informationen und Tipps für ihr Problem.

## Materialien und Linktipps für Schule und Jugendarbeit



### [www.klicksafe.de/paedagogen-bereich](http://www.klicksafe.de/paedagogen-bereich)

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



### [www.internet-abc.de/lehrkraefte](http://www.internet-abc.de/lehrkraefte)

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



### [www.no-blame-approach.de](http://www.no-blame-approach.de)

Der No Blame Approach ist ein Interventionsprogramm bei Mobbing und Cyber-Mobbing, welches gezielt ohne Schuldzuweisungen arbeitet.



### **Cyber-Mobbing begegnen – Prävention von Online-Konflikten (2019)**

Handreichung der Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz Landesstelle NRW e. V., Download und Bestellung unter [www.ajs.nrw.de](http://www.ajs.nrw.de).



### **Präventionstheater zum Thema Cyber-Mobbing:**

[www.comic-on.de](http://www.comic-on.de): r@usgemobbt.de und RAUSGEMOBBT 2.0

[www.q-rage.de](http://www.q-rage.de): Total vernetzt – und alles klar!?

[www.theaterwerkstatt-heidelberg.de](http://www.theaterwerkstatt-heidelberg.de): Ausweg-Los; Ach verpiss Dich!

[www.zartbitter.de](http://www.zartbitter.de): Respekt für dich!

# klicksafe

klicksafe ist Koordinator des deutschen Safer Internet Centres der Europäischen Union.

## Autorinnen und Autoren:

Christine Kretschmer, Martin Müsgens,  
Nadine Eikenbusch

Unter Mitarbeit von Elisa Wegmann  
und Benjamin Stodt

**Dank an:** Prof. Dr. Matthias Brand,  
Nina Pirk, Jaana Müller-Brehm

## klicksafe sind:



**LANDESANSTALT FÜR MEDIEN NRW**  
Der Meinungsfreiheit verpflichtet.

Landesanstalt für Medien NRW  
[www.medienanstalt-nrw.de](http://www.medienanstalt-nrw.de)



LMK – medienanstalt rlp  
[www.medienanstalt-rlp.de](http://www.medienanstalt-rlp.de)

## Gestaltung/Layout

NH Corporate – Designstudio  
[www.nh-corporate.de](http://www.nh-corporate.de)

## Herausgeber:

### klicksafe

c/o Landesanstalt für Medien NRW  
Zollhof 2  
40221 Düsseldorf

T +49 (0)211-77 00 7-0  
F +49 (0)211-72 71 70

[klicksafe@medienanstalt-nrw.de](mailto:klicksafe@medienanstalt-nrw.de)  
[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

c/o LMK – medienanstalt rlp  
Turmstraße 10  
67059 Ludwigshafen

T +49 (0)621-52 02-0  
F +49 (0)621-52 02-279

[info@klicksafe.de](mailto:info@klicksafe.de)  
[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)



Diese Broschüre ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung-Nicht kommerziell 4.0 International Lizenz, d. h. die nichtkommerzielle Nutzung und Verbreitung ist unter Angabe der Quelle klicksafe und der Webseite [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) erlaubt. Sollen über die genannte Lizenz hinausgehende Erlaubnisse gewährt werden, können Einzelabsprachen mit klicksafe getroffen werden. Wenden Sie sich dazu bitte an [klicksafe@medienanstalt-nrw.de](mailto:klicksafe@medienanstalt-nrw.de). Weitere Informationen unter: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>.

