**BÃ¼NDNIS GEGEN CYBERMOBBING E.V.**
Leopoldstr. 1 76133 Karlsruhe Tel.: 0721 16009-15 E-Mail: info@buendnis-gegen-cybermobbing.de

# BKK Webseminar: Like dich selbst

**Description**

## â??Like dich selbst â?? Selbstbewusst & resilient gegen Cybermobbingâ??



## Warum innere StÃ¤rke der beste Schutz ist

Digitale Medien begleiten unsere Kinder und Jugendlichen von frÃ¼h an â?? sei es im Chat, auf Social Media oder beim Online-Gaming. Diese Vernetzung bringt ungeahnte Chancen, aber auch erhebliche Risiken mit sich: Aus SpaÃ? im Chat kann Ausgrenzung werden, harmloser Medienkonsum kann zur Sucht werden, und die Grenze zwischen Freizeit und AbhÃ¤ngigkeit verschwimmt. Cybermobbing, Mediensucht und problematische Onlinekontakte treffen immer mehr Familien und fordern unsere Aufmerksamkeit und HandlungsmÃ¶glichkeiten.

> *â??In einer zunehmend digitalisierten Welt ist der kompetente und reflektierte Umgang mit sozialen Medien und dem Internet enorm wichtig. Hierzu gehÃ¶rt auch das Thema Cybermobbing. Kinder und Jugendliche in diesem Kontext frÃ¼hzeitig zu sensibilisieren und stark im Umgang mit diesen Gefahren zu*

> ~~*machen, ist den bayerischen Betriebskrankenkassen ein wichtiges Anliegen.â??*~~
>
> â?? Dr. Ralf LangejÃ¼rgen, Vorstandsvorsitzender beim BKK-Landesverband Bayern

Deshalb kooperieren die Betriebskrankenkassen in Bayern und das BÃ¼ndnis gegen Cybermobbing seit Oktober 2023 mit dem PrÃ¤ventionsprogramm â??Wir alle gegen Cybermobbingâ??.

## Zielgruppe & Ansatz

â??Like dich selbstâ?? mÃ¶chte Eltern und Familien praxisnah dabei begleiten, die Resilienz ihrer Kinder zu fÃ¶rdern. Resiliente Kinder sind besser in der Lage, mit RÃ¼ckschlÃ¤gen, Ausgrenzung oder negativen Kommentaren umzugehen. Sie wissen, wer sie sind, und kÃ¶nnen digitale Herausforderungen selbstbewusst meistern. Verena MÃ¼ller vermittelt dabei psychologisch fundiertes Wissen, praktische Ã?bungen und leicht umsetzbare Strategien fÃ¼r den Alltag.

## Themen & Bausteine des Webseminars

Das 90-minÃ¼tige Online-Seminar umfasst folgende Themenbereiche:

- BegrÃ¼Ã?ung & EinfÃ¼hrung
- Cybermobbing verstehen & vorbeugen
- Was Kinder brauchen, um stark zu sein
- Die Macht unserer Gedanken â?? der Gedanken-Wirkungs-Kreislauf

- ~~Der wichtigste Mensch im Leben~~
- Praktische Tipps zur ResilienzfÃ¶rderung im (Familien-)Alltag
- Abschluss & Fragerunde

Gelegenheit fÃ¼r individuelle Fragen und Erfahrungsaustausch mit der Referentin.

## Die Referentin: Verena MÃ¼ller



### Verena MÃ¼ller

Verena MÃ¼ller ist Kinder- und Jugendcoach sowie Referentin beim BÃ¼ndnis gegen Cybermobbing. Sie arbeitet bundesweit mit Schulen, Eltern und Bildungseinrichtungen zu den Themen Resilienz, Selbstbehauptung und digitale Medienkompetenz.

Mit ihrer praxisnahen, empathischen und humorvollen Art vermittelt sie Eltern Werkzeuge, um Kinder nachhaltig zu stÃ¤rken â?? ohne Druck, sondern mit VerstÃ¤ndnis und Herz.

**Sie kÃ¶nnen sich ab sofort hier fÃ¼r die kostenlose Teilnahme am Webseminar registrieren:**

ð?? **Datum: Donnerstag, 20. November 2025**
â•° **Uhrzeit: 18:30 â?? 20:00Uhr**
ð???**Jetzt kostenfrei registrieren:** Link oder QR-Code:



Anmeldung Webseminar

## Ihre Nutzen auf einen Blick

- Sie verstehen, wie Cybermobbing entsteht â?? und wie Sie frÃ¼hzeitig handeln kÃ¶nnen.
- Sie erfahren, wie Sie die Resilienz und das Selbstbewusstsein Ihres Kindes stÃ¤rken.
- Sie lernen konkrete Ã?bungen kennen, die sich leicht in den Familienalltag integrieren lassen.
- Sie fÃ¶rdern Vertrauen, Selbstliebe und digitale Kompetenz â?? die besten Schutzfaktoren gegen Cybermobbing.

> *â??Starke Kinder brauchen starke Erwachsene. Gemeinsam schaffen wir die Basis fÃ¼r Selbstvertrauen, Resilienz und digitale StÃ¤rke.â??*

Sie erhalten vor dem Webseminar zusammen mit einer Erinnerung den Zugangslink per E-Mail.

Registrieren Sie sich am besten gleich und tragen Sie dazu bei, dass Ihr Kind einen gesunden Umgang mit den vielen Herausforderungen der digitalen Welt findet!

ð??ªð??¨â?•ð??©â?•ð??§â?•ð??¦ð??»



## Ã?ber die Referentin: Verena MÃ¼ller â?? Einsatz fÃ¼r die Online-Sicherheit von Kindern

Verena MÃ¼ller vereint als Kinder- und Jugend-Coach Fachwissen und praktische Erfahrung. Mit ihren Qualifikationen als ausgebildete Trainerin fÃ¼r Selbstbehauptung und Resilienz sowie ihrem Wissen im Bereich Trauma und TraumafolgestÃ¶rungen, bietet sie tiefe Einblicke in die heutigen Online-Herausforderungen, denen Kinder begegnen.

Ihr Engagement fÃ¼r die psychische Gesundheit und Sicherheit von Kindern im Internet basiert auf ihrer Ã?berzeugung, dass jedes Kind das Recht hat, sich sicher und selbstbewusst in der digitalen Welt zu bewegen. Als Referentin fÃ¼r das BÃ¼ndnis gegen Cybermobbing setzt sie sich aktiv dafÃ¼r ein, die Resilienz und das Selbstbewusstsein junger Menschen zu stÃ¤rken.

Durch ihre berufliche Erfahrung als Projektmanagerin in den Bereichen Softwareentwicklung, IT und Medizinprodukte, sowie ihre ehrenamtliche Arbeit als â??Lila Dameâ?? in der Kinder- und Jugendmedizin der Uniklinik Heidelberg, verfÃ¼gt Frau MÃ¼ller Ã¼ber umfassende Kenntnisse, um Eltern praktische und verstÃ¤ndliche RatschlÃ¤ge zu geben. Wir laden Sie herzlich ein, an diesem Webinar teilzunehmen und gemeinsam mit Verena MÃ¼ller zu lernen, wie Sie das digitale Leben Ihrer Kinder sicherer und positiver gestalten kÃ¶nnen.

**Wir laden Sie herzlich ein, an diesem Webinar teilzunehmen und gemeinsam mit Verena MÃ¼ller zu lernen, wie Sie das digitale Leben Ihrer Kinder sicherer und positiver gestalten kÃ¶nnen.**

## Webinare und Datenschutz

**DatenschutzerklÃ¤rung und Betroffeneninformation gem. Art. 23 DSGVO fÃ¼r unsere Webinare mit Ihnen**

Als gesetzlich zur Verschwiegenheit verpflichtete BerufsgeheimnistrÃ¤ger wissen wir um den hohen Stellenwert und die unabdingbare IntegritÃ¤t Ihrer Daten, seien es personen- oder unternehmensbezogene Angaben und Informationen. Auf dieser Seite informieren wir Sie nach MaÃ?gabe der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) und des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) Ã¼ber die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten im Zusammenhang mit von uns veranstalteten Webinaren.

Der Datenschutzbeauftragte des fÃ¼r die Verarbeitung Verantwortlichen ist:
Herr Klaus Bullmer
BÃ¼ndnis gegen Cybermobbing e.V.
LeopoldstraÃ?e 1
76133 Karlsruhe
Deutschland
Tel.: 0721 16009-15
E-Mail: info@buendis-gegen-cybermobbing.de
Website: www.buendnis-gegen-cybermobbing.de

**Ihre personenbezogenen Daten**
Personenbezogene Daten sind alle Informationen, die Sie als Person betreffen. Wir verarbeiten im Rahmen unserer Webinare die von Ihnen angegebenen und an uns Ã¼bermittelten personenbezogenen Daten, zu denen in der Regel gehÃ¶ren:
â?¢ GÃ¼ltige (berufliche oder private) Email-Adresse
â?¢ Ggf. Vor- und Nachname,
Diese Daten erheben wir unmittelbar bei Ihnen bzw. der Person, die sich zum Webinar anmeldet.

**Zwecke der Verarbeitung**
Wir verarbeiten personenbezogene Daten fÃ¼r die folgenden Zwecke:
â?¢ Zur DurchfÃ¼hrung von Webinaren Ã¼ber die Plattform clickmeeting, um Ihnen die Teilnahme zu ermÃ¶glichen (Art. 6 I 1 lit. a), b) DSGVO).
â?¢ Bei gesonderter Einwilligung und aktiver Teilnahme an den Webinaren Ã¼ber die Chat-Funktion im Rahmen der Aufzeichnung der Webinare, um diese im Nachgang anderen Teilnehmern verfÃ¼gbar machen zu kÃ¶nnen (Art. 6 I 1 lit. a), f) DSGVO).
â?¢ WÃ¤hrend des Webinars erfassen wir die Teilnehmer, ihre Anwesenheit (Uhrzeit von Zu- und Austritt) sowie eine etwaige (freiwillige) aktive Teilnahme an Chat und Umfragen. Dies ist fÃ¼r die Organisation, Abwicklung und nicht zuletzt fÃ¼r die Ausstellung von Teilnahmebescheinigungen erforderlich (Art. 6 I 1 lit. b), f) DSGVO).

## Einbindung von clickmeeting

FÃ¼r die Veranstaltung und DurchfÃ¼hrung von Webinaren nutzen wir die Plattform clickmeeting, ein Angebot der ClickMeeting Sp. z o. o, Arkonska 6/A4 80-387 Gdansk Polen. Wir haben clickmeeting hierbei datenschutzkonform als Auftragsverarbeiter eingebunden. Die DatenschutzerklÃ¤rung der clickmeeting finden sie hier: clickmeeting.com/de/legal.
FÃ¼r die Anmeldung bei clickmeeting werden ihre Email-Adresse sowie ggf. Ihr Vor- und Nachname benÃ¶tigt. Alle Webseiten der Plattform, auf denen Sie Daten eingeben, sind durch eine 256-Bit TLS-VerschlÃ¼sselung abgesichert.

**LÃ¶schung Ihrer personenbezogenen Daten**

Wir speichern Ihre personenbezogenen Daten, so lange wir ein berechtigtes Interesse an der weiteren Speicherung und Verwendung haben oder wir dazu gesetzlich verpflichtet sind (Aufbewahrungspflicht, insbesondere aus steuerrechtlichen GrÃ¼nden Ã¼ber regelmÃ¤Ã?ig 10 Jahre). In der Regel werden wir Ihre Daten nach DurchfÃ¼hrung des Webinars aus unseren Datenbanken lÃ¶schen; soweit Sie am Webinar aktiv teilgenommen und in die Aufzeichnung eingewilligt haben, wird dies so lange weiter als Bestandteil des Webinars gespeichert, wie das Webinar der aktuellen Rechtslage entspricht und daher ein Ã¼berwiegendes berechtigtes

Interesse unsererseits an seiner weiteren Verbreitung besteht (Art. 6 I 1 lit. f) DSGVO). Nach Ablauf der jeweiligen Zeitspannen lÃ¶schen wir Ihre personenbezogenen Daten unverzÃ¼glich.

**Ihr gutes Recht**

Soweit wir Ihre personenbezogenen Daten verarbeiten, stehen Ihnen gegenÃ¼ber uns verschiedene datenschutzrechtliche AnsprÃ¼che zu. Sie haben das Recht,

â?¢ Auskunft Ã¼ber die zu Ihrer Person gespeicherten Daten und deren Herkunft, den Verarbeitungszweck sowie die EmpfÃ¤nger bzw. Kategorien von EmpfÃ¤ngern der Daten zu verlangen (Art. 15 DSGVO, Â§ 34 BDSG),

â?¢ unter bestimmten Voraussetzungen Berichtigung, Sperrung (EinschrÃ¤nkung der Verarbeitung) oder LÃ¶schung Ihrer personenbezogenen Daten von uns zu verlangen (Art. 16 â?? 18 DSGVO, Â§ 35 BDSG),

â?¢ die Ã?bertragung Ihrer Daten auf eine andere verantwortliche Stelle zu verlangen (Art. 20 DSGVO) sowie

â?¢ sich bei uns oder einer zustÃ¤ndigen DatenschutzbehÃ¶rde Ã¼ber die Datenverarbeitung zu beschweren (Art. 77 DSGVO).

Auch kÃ¶nnen Sie der weiteren Verarbeitung Ihrer Daten widersprechen, wenn wir Ihre Daten aufgrund eines berechtigten Interesses verarbeiten (Art. 6 I 1 lit. f) DSGVO). Soweit wir Ihre Daten dabei nicht zu Werbezwecken verarbeiten, bedarf dies eines Grundes, der sich aus Ihrer besonderen Situation heraus ergibt. Bei einem Widerspruch werden wir Ihre persÃ¶nlichen Daten, auf die sich der Widerspruch bezieht, ab Eingang wÃ¤hrend der dann folgenden PrÃ¼fung nicht mehr weiterverarbeiten und nach Abschluss der PrÃ¼fung â?? bei berechtigtem Widerspruch â?? lÃ¶schen (Â§ 36 BDSG, Art. 21 DSGVO).

Eine uns Ã¼bermittelte Einwilligung zur Datenverarbeitung (Art. 6 I 1 lit. a) DSGVO) kÃ¶nnen Sie jederzeit widerrufen; wir verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten dann nicht weiter, auÃ?er es besteht eine gesetzliche Erlaubnis hierfÃ¼r.

Ein berechtigter Widerspruch und ein Widerruf haben keinen Einfluss auf bereits erfolgte DatenverarbeitungsvorgÃ¤nge.

Wir erfÃ¼llen sÃ¤mtliche Ihnen zustehenden Rechte unentgeltlich und unverzÃ¼glich. Wenden Sie sich hierzu und bei allen weiteren Fragen bitte unter den eingangs angegebenen Kontaktdaten direkt an uns oder auch an unseren Datenschutzbeauftragten.

**Date Created**

8. Oktober 2025