

A man with glasses and a young girl are looking at a tablet together. The man is pointing at the screen. The girl is holding the tablet. They are both looking intently at the device.

**GEFANGEN
IM NETZ**

Erste-Hilfe- Information

FÜR ELTERN UND

ERZIEHUNGSBERECHTIGTE



**BÜNDNIS
GEGEN
CYBERMOBBING**

IMPRESSUM

© 2014 – Bündnis gegen Cybermobbing e.V., Karlsruhe,
Deutschland, Stand: 6/2025

HERAUSGEBER:

Bündnis gegen Cybermobbing e.V., Leopoldstr. 1, 76133
Karlsruhe, Telefon: 0721-160 09-15, Fax: 0721-160 09-20,
info@buendnis-gegen-cybermobbing.de

NAME DES VERTRETUNGSBERECHTIGTEN:

Dipl.-Ing. MBM Uwe Leest
Registereintragungen Vereinsregister Mannheim,
VR 103606, Steuernummer: 35 0 22/15 42 8

PRINTLAYOUT:

Panama Werbeagentur GmbH, Eugensplatz 1,
70184 Stuttgart, mail@panama.de, www.panama.de

BILDRECHTE:

shutterstock, Bündnis gegen Cybermobbing



INHALT

- 05 MOBBING VS. CYBERMOBBING
- 06 TATORT INTERNET
- 08 CYBERMOBBING HAT VIELE GESICHTER
- 10 ELTERNRATGEBER
- 12 WIE KANN SICH MEIN KIND SELBST SCHÜTZEN?
- 13 MEIN KIND WIRD GEMOBBT
- 15 LEISTEN SIE ERSTE HILFE
- 16 MEIN KIND – EIN*E TÄTER*IN?
- 18 WEITERE INFOS
- 19 ÜBER UNS

Eltern als Schutzfaktor im digitalen Alltag

Laut der **Cyberlife V Studie (2024)** wissen **96% der Eltern** um die Risiken von Cybermobbing und Co. Trotzdem überprüfen **nur 12%** regelmäßig die Internetaktivitäten ihrer Kinder. Viele fühlen sich technisch überfordert oder glauben, dass die Kinder sich ohnehin besser auskennen. Doch gerade deshalb ist es wichtig, aktiv zu bleiben. Kinder und Jugendliche bewegen sich täglich online – oft ohne die Risiken zu kennen. Hier braucht es **Aufklärung, Begleitung und altersgerechte Kontrolle**. Als Eltern haben Sie die Aufgabe, Ihre Kinder zu schützen, zu stärken und zu begleiten. Dazu gehört: Regeln aufstellen, deren Einhaltung begleiten – und Vorbild sein.

Rechtlich gilt: Eltern haben eine **Aufsichtspflicht – auch online**. Sie müssen sicherstellen, dass Ihr Kind weder anderen schadet noch selbst zu Schaden kommt. Aufsichtspflicht und das Recht auf Privatsphäre schließen sich nicht aus – es geht um einen **Rahmen, der Sicherheit gibt**. Diese Broschüre möchte Sie unterstützen, Ihre Kinder für die Risiken des Internets zu sensibilisieren und gemeinsam Strategien zu entwickeln.

Sehen Sie sich dabei als **Trainer*in**: Sie müssen nicht alles wissen oder können, aber **Sie setzen die Regeln und tragen die Verantwortung für das Spielfeld**.



MOBBING

MOBBING VS. CYBERMOBBING

Das Wort **Mobbing** stammt aus dem Englischen und bedeutet „jemanden anpöbeln“ oder „sich auf jemanden stürzen“. Aber **nicht jede Hänselei ist direkt Mobbing**. Von Mobbing spricht man erst dann, wenn eine Person über **längere Zeit systematisch** beleidigt, ausgegrenzt, bedroht oder fertiggemacht wird – oft durch eine Gruppe.

CYBERMOBBING

Cybermobbing bezeichnet Mobbing, das über **digitale Medien** stattfindet – zum Beispiel über WhatsApp, Instagram, TikTok, Snapchat, Discord oder YouTube. Die Angriffe reichen von Beleidigungen und Lügen über das Verbreiten peinlicher Fotos oder Videos bis hin zu Erpressung und Drohungen. Auch das Filmen von Gewalt und deren Verbreitung gehört dazu.

Nicht jeder Streit ist Mobbing – aber wenn aus Konflikten gezieltes Verletzen wird, braucht es Erwachsene, die hinschauen und handeln.

TATORT INTERNET

Durch die Entwicklung von Internet, Smartphone und sozialen Medien haben sich viele neue Möglichkeiten eröffnet – leider auch für Mobbing. Das Internet bietet Täter*innen eine riesige Bühne mit einem nahezu unbegrenzten Publikum: Nirgendwo sonst lassen sich mit wenigen Klicks so viele Menschen erreichen. Sind Inhalte einmal online, ist es fast unmöglich, sie wieder zu löschen.



Inhalte verbreiten sich schnell und bleiben lange sichtbar



Täter*innen müssen sich dem Opfer nicht direkt stellen



Viele fühlen sich in der Anonymität sicher und handeln ohne Empathie



DIE LEICHTIGKEIT DES HANDELNS HAT FOLGEN

Es braucht nur einen „**Klick**“ – schon werden beleidigende Kommentare, Fotos oder Videos hochgeladen oder Nachrichten verschickt. **Täter*innen** müssen sich dabei nicht einmal persönlich zeigen, sondern können anonym bleiben. Dadurch sinkt die Hemmschwelle, während das Mitgefühl für das Opfer oft fehlt.

Besonders problematisch:

- Inhalte lassen sich schwer wieder entfernen
- Täter*innen sind oft schwer zu identifizieren
- Angriffe können jederzeit und überall stattfinden

Potenzielle Opfer sind im Netz leichter erreichbar als in der Realität. Viele geben freiwillig persönliche Informationen preis und merken nicht, wie angreifbar sie sich damit machen. Ihre ständige Erreichbarkeit erleichtert es den Täter*innen, das Opfer immer wieder zu belästigen. Es hat sich gezeigt, dass Gewalt im Netz oft weniger ernst genommen wird als im echten Leben – die Grenzen verschieben sich. Vielen Jugendlichen, die als sogenannte „**Digital Natives**“ aufwachsen, fehlt manchmal ein gesundes Bewusstsein dafür, was online erlaubt oder verboten ist.

Denn Medienkompetenz bedeutet mehr als Technik – sie braucht Werte, Regeln und Begleitung.

Digital Natives bedeutet „digitale Eingeborene“. Damit sind Kinder und Jugendliche gemeint, die von klein auf mit Internet, Smartphones und sozialen Medien aufwachsen – und diese oft ganz selbstverständlich nutzen. Sie kennen keine Welt ohne digitale Technologien, sind aber nicht automatisch sicherer oder verantwortungsbewusster im Umgang damit.



CYBERMOBBING HAT VIELE GESICHTER

Das Internet eröffnet unzählige Wege, um andere anzugreifen – oft anonym, rund um die Uhr und für viele sichtbar. Die folgenden Formen gehören zu den häufigsten Arten von Cybermobbing:

BELÄSTIGUNG / HARASSMENT:

Wiederholte Belästigungen und Beschimpfungen über persönliche Kanäle wie WhatsApp, Handy oder Direktnachrichten.

IMPERSONATION (IDENTITÄTSDIEBSTAHL):

Erstellen eines gefälschten Profils oder Hacken eines Kontos, um im Namen des Opfers zu posten oder zu schreiben.

GEWALTDARSTELLUNG (HAPPY SLAPPING):

Veröffentlichen oder Weiterleiten von Bildern / Videos, die körperliche Gewalt zeigen.

CANCEL CULTURE / SHITSTORM:

Organisierte Aufrufe, jemanden auszugrenzen oder öffentlich zu attackieren, oft über Hashtags oder soziale Medien.

BAITING:

Provozieren, um peinliche Reaktionen hervorzu-rufen und zu teilen.

VERLEUMDUNG:

Verbreiten falscher, beleidigender Inhalte, um den Ruf einer Person zu schädigen.

CYBERGROOMING:

Gezielte Kontaktaufnahme durch Erwachsene, um Kinder oder Jugendliche online zu manipulieren, Vertrauen aufzubauen und sie zu sexuellen Hand-lungen zu überreden.

OUTING & TRICKERY:

Veröffentlichen privater Informationen oder He-ranlocken zu peinlichen Aussagen unter falschem Vorwand.

CYBERTHREATS:

Drohungen, einer Person körperlich oder seelisch zu schaden.

EXCLUSION:

Gezielter Ausschluss aus Gruppen, Chats oder Communities („Dissen“).

DOXING:

Veröffentlichen privater Daten (z.B. Adresse, Telefonnummer) mit der Absicht, die betroffene Person öffentlich bloßzustellen oder zu ge-fährden.

GHOSTING:

Plötzlicher, kommentarloser Kontaktabbruch, oft mit Ausgrenzung verbunden.

ELTERN- RATGEBER

Stark gegen Cybermobbing – Ihr Elternratgeber

Kinder wachsen heute selbstverständlich mit digitalen Medien auf – aber nicht immer sicher. Unser Elternratgeber unterstützt Sie dabei, Ihr Kind zu begleiten, zu schützen und stark zu machen.

Darin finden Sie:

- Grundlagen: Was ist Cybermobbing?
- Warnsignale: Wie erkenne ich, dass mein Kind betroffen ist?
- Handlungstipps: Was tun im Ernstfall?
- Prävention: Wie stärke ich mein Kind im Umgang mit Medien?
- Rechtliche Infos: Welche Schritte sind möglich?

Warum dieser Ratgeber?

- Praxisnah & leicht verständlich
- Mit Checklisten & Gesprächshilfen
- Entwickelt mit Expert*innen



FÜR MEHR SICHERHEIT FÜR
IHR KIND IM DIGITALEN ALLTAG –
JETZT BESTELLEN!

Eltern sein heißt begleiten, schützen und Grenzen setzen

Um das Risiko von Cybermobbing zu verringern, ist es wichtig, dass Sie als Eltern Ihr Kind aktiv begleiten. Sprechen Sie regelmäßig über die Chancen und Risiken des Internets und bleiben Sie im Austausch – Kinder und Jugendliche brauchen Orientierung und klare Regeln, um sicher unterwegs zu sein.

Wichtige Punkte dabei:

- Regeln Sie gemeinsam die **Nutzungszeiten** und legen Sie fest, welche Apps und Plattformen Ihr Kind nutzen darf.
- **Prüfen Sie Profileinstellungen:** Nur so viele persönliche Daten wie nötig, Sichtbarkeit auf „privat“ setzen und Kontaktmöglichkeiten auf bekannte Personen beschränken.
- Achten Sie auf die **Seriosität der Plattformen:** Gute Anbieter haben verständliche Sicherheitsregeln, bieten Melde- und Blockierfunktionen und reagieren bei Problemen zuverlässig.
- **Blieben Sie ansprechbar:** Ermutigen Sie Ihr Kind, bei Unsicherheiten oder negativen Erlebnissen sofort mit Ihnen zu sprechen.
- Je früher Sie Ihr Kind begleiten und **digitale Kompetenzen stärken**, desto sicherer bewegt es sich später allein in der Online-Welt. Ziel ist es, dass Ihr Kind sich jederzeit an Sie wenden kann – ohne Angst vor Schuld oder Strafe.

WWW.KLICKSAFE.DE

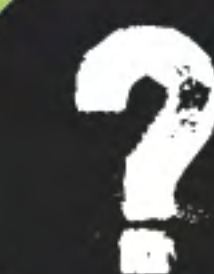
WWW.HANDYSEKTOR.DE

WWW.INTERNET-ABC.DE

Weitere Infos, Praxistipps und konkrete Unterstützung finden Sie in unserem **Präventionsprogramm „Wir alle gegen Cybermobbing“** – sprechen Sie uns gern an oder informieren Sie sich online.

„Fragen für das Gespräch mit Ihrem Kind“

- Weißt du, welche Infos du besser nicht online teilen solltest?
- Wer darf deine Bilder sehen – und wer nicht?
- Was machst du, wenn dich jemand online ärgert oder beleidigt?
- Kennst du die Blockier- oder Meldefunktionen?
- Hättest du den Mut, mir Bescheid zu sagen, wenn dich etwas bedrückt?



WIE KANN SICH MEIN KIND SELBST SCHÜTZEN?

Geben Sie Ihrem Kind praktische Tipps, um sich online selbst zu schützen:

- Teile so wenig private Daten wie möglich im Internet.
- Veröffentliche keine privaten Fotos oder Videos – einmal online, immer online.
- Überlege genau, bevor du etwas schreibst oder postest: Persönliches hat im Netz nichts zu suchen.
- Prüfe deine Online-Freunde kritisch – online weißt du nie zu 100% sicher, wer wirklich dahintersteckt.
- Stelle Profile immer privat ein: Nur Freund*innen und Familie sollten deine Inhalte sehen können.
- Google dich regelmäßig selbst, um zu prüfen, was im Netz über dich zu finden ist.
- Melde und blockiere beleidigende Inhalte sofort – nutze die Funktionen der Plattformen.
- Deaktiviere Standortfreigaben (z.B. in Apps wie Snapchat) – dein Aufenthaltsort geht niemanden etwas an.
- Sei mutig: Wenn du Cybermobbing beobachtest, biete den Betroffenen deine Hilfe an.
- Und ganz wichtig: Gehe online mit anderen so um, wie du es dir selbst wünschst.



MEIN KIND WIRD GEMOBBT

Mobbing ist ein ernstes Problem, das Kinder und Jugendliche nicht allein bewältigen können. Wenn Ihr Kind betroffen ist, heißt es: **ruhig bleiben, aber konsequent handeln.**

Nehmen Sie die Schilderungen Ihres Kindes unbedingt ernst – auch dann, wenn Sie den Vorfall zunächst als „nicht so schlimm“ empfinden.

Hören Sie aufmerksam zu, zeigen Sie Verständnis und signalisieren Sie klar: „Ich stehe hinter dir.“ Es ist wichtig, dass Ihr Kind spürt, nicht allein zu sein. Vermeiden Sie es, Ihrem Kind Schuld einzureden oder es zu befragen, was es „falsch gemacht“ haben könnte. **Kein Opfer trägt Verantwortung für Mobbing!** Stattdessen: vermitteln Sie Zusammenhalt und besprechen Sie die nächsten Schritte gemeinsam.

Um den Überblick zu behalten, hilft ein **Mobbing-Tagebuch**: Ihr Kind kann darin festhalten, was passiert ist (Datum, Uhrzeit, Inhalte, Beteiligte). Das unterstützt auch spätere Gespräche mit Schule oder Beratungsstellen.

Zeigen Sie Ihrem Kind außerdem, dass Mobbing kein Einzelfall ist – viele Kinder und Jugendliche erleben solche Angriffe. Allein diese Erkenntnis kann oft schon entlasten.

Wichtig:

Lassen Sie Ihr Kind wissen, dass es immer zu Ihnen kommen darf – ohne Angst vor Schuld oder Konsequenzen.

So begleiten Sie Ihr Kind richtig

Reduzieren Sie gegebenenfalls die Online-Aktivitäten Ihres Kindes und überlegen Sie gemeinsam die nächsten Schritte. Wichtig: Ihr Ziel ist es, die Übergriffe zu stoppen – nicht die Bestrafung der Täter*innen in den Vordergrund zu stellen. Informieren Sie nicht vorschnell die Eltern der Täter*innen; das verschiebt das Problem nur auf die Erwachsenenenebene und führt selten zu einer Lösung.

Suchen Sie stattdessen Unterstützung bei der Schule, Vertrauenspersonen oder Beratungsstellen. Diese können Auffälligkeiten dokumentieren und Sie beim weiteren Vorgehen beraten. Auch ein Schulwechsel sollte gut überlegt sein: Er wirkt oft nur kurzfristig entlastend und kann von den Täter*innen sogar als „Erfolg“ gesehen werden, was das Problem verstärkt.

Ermutigen Sie Ihr Kind, stark zu bleiben, und geben Sie Rückhalt. Ein offenes Signal der Schule ist wichtig: Fordern Sie ein klares Statement, dass Mobbing – online wie offline – nicht toleriert wird.

Wichtig:

Besprechen Sie jeden Schritt mit Ihrem Kind. Nur gemeinsam finden Sie den richtigen Weg – und helfen, die Belastung so gering wie möglich zu halten.

DREI WICHTIGE SCHRITTE FÜR ELTERN:

Zuhören & ernst nehmen

- Ruhe bewahren
- Dem Kind volle Unterstützung zusichern
- Nicht verharmlosen oder nach „Schuld“ fragen

Hilfe holen & dokumentieren

- Mobbing-Tagebuch führen (Datum, Uhrzeit, Inhalte)
- Schule & Beratungsstellen einbeziehen
- Keine übereilten Entscheidungen (z. B. Schulwechsel vermeiden)

Dranbleiben & stärken

- Mit dem Kind jeden Schritt abstimmen
- Schule zu einem klaren Statement auffordern
- Dem Kind zeigen: Es ist nicht allein

LEISTEN SIE ERSTE HILFE

Neben den langfristigen Schritten zur Lösung des Mobbing-Problems gibt es wichtige Sofortmaßnahmen:

- **Stärken Sie Ihr Kind.** Wichtig ist jetzt vor allem, dass es sich schnell wieder stabilisiert und spürt: „Ich bin nicht allein.“
- **Informieren Sie das Umfeld.** Sprechen Sie offen (aber ruhig!) mit Lehrkräften oder anderen Bezugspersonen über das, was passiert ist. Setzen Sie klare Signale, ohne alles bis ins Detail aufzuarbeiten – das kostet viel Energie und bringt selten sofortigen Erfolg.
- **Sichern Sie Beweise.** Machen Sie Screenshots von Nachrichten, Kommentaren oder Bildern. Optimal: im Beisein einer weiteren Person sichern, um Manipulationsvorwürfe zu vermeiden.
- **Melden Sie die Inhalte.** Nutzen Sie die Melde-Funktion der Plattform und fordern Sie die Löschung beleidigender Inhalte (Bilder, Videos, Kommentare).
- **Blockieren Sie Täter*innen.** Falls bekannt, löschen Sie den Kontakt aus den Freundeslisten oder blockieren Sie ihn konsequent.
- **Erstatten Sie Anzeige.** Bei schweren Fällen (z.B. Drohungen, Erpressung) schalten Sie die Polizei ein.
- **Keine Reaktion!** Ihr Kind sollte nicht auf Kommentare oder Nachrichten eingehen – jede Antwort kann die Situation verschärfen.



MEIN KIND – EIN TÄTER?

Auch wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Kind selbst andere mobbt, gilt:

Wegsehen ist keine Option. Finden Sie heraus, warum Ihr Kind so handelt, und sprechen Sie offen darüber. Machen Sie deutlich, dass Cybermobbing kein „Spaß“ ist, sondern schwerwiegende Folgen für das Opfer haben kann – emotional und rechtlich.

Fordern Sie Ihr Kind klar auf, das Verhalten sofort zu stoppen, und sprechen Sie über Wege, den Schaden zu begrenzen, z. B. mit einer ehrlichen Entschuldigung. Vermitteln Sie, dass Mobbing kein Kavaliersdelikt ist, sondern im schlimmsten Fall strafrechtliche Konsequenzen haben kann.

Wenn andere Kinder beteiligt sind, suchen Sie – wenn möglich – den Kontakt zu deren Eltern, um gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Wichtig ist, dass alle Beteiligten verstehen: **Mobbing hat keinen Platz, weder online noch offline.**



Schauen Sie nicht weg! Werden Sie aktiv!

Seien Sie Vorbild:

Gehen Sie selbst respektvoll und achtsam mit anderen um – online wie offline. Kinder lernen am meisten durch das, was sie sehen – nicht nur durch das, was man ihnen sagt. Wenn Sie selbst respektvoll, fair und achtsam mit anderen umgehen – ob online oder offline –, zeigen Sie Ihrem Kind, wie wichtig Rücksichtnahme und Zivilcourage sind.

Vermitteln Sie Ihrem Kind:

Wegsehen heißt mitmachen. Stärken Sie es darin, nicht tatenlos zuzusehen, wenn andere ausgegrenzt oder angegriffen werden. Mutig zu handeln beginnt oft schon mit einem einfachen Satz wie: „Das ist nicht in Ordnung.“

Zeigen Sie außerdem klar:

Auch Täter*innen brauchen Grenzen und die Chance, ihr Verhalten zu ändern. So lernen Kinder, dass Konsequenzen wichtig sind – aber auch, dass jeder Verantwortung übernehmen und es besser machen kann.

Nur wer Mobbing nicht schweigend hinnimmt, leistet einen Beitrag zur Lösung.



WEITERE INFOS:

LITERATUR

Bündnis gegen Cybermobbing e.V. (2024):

Elternratgeber Cybermobbing – Ihr praktischer Leitfaden für Prävention und Hilfe.

Ingrid Brodnig (2023):

Einspruch! Fake News und Verschwörungsmythen kontern – in der Schule, im Job, im Alltag. (Brandstätter Verlag)

Christiane Eichenberg (2018):

Digitale Medien in der Familie: Chancen, Risiken und Handlungsempfehlungen. (Hogrefe Verlag)

Dr. Karola Meling (2019):

Eine faire Chance beim Schulmobbing und beim schulbedingten Cybermobbing: Ratgeber für Lehrer, Eltern und Schüler

Catarina Katzer (2023):

Cybermobbing – Digitale Gewalt pädagogisch überwinden

Weitere Informationen, nützliche Links und die aktuellen Studien finden Sie unter www.buendnis-gegen-cybermobbing.de

ÜBER UNS

Das Bündnis gegen Cybermobbing e.V. wurde 2011 in Karlsruhe gegründet. Wir sind ein ehrenamtlicher Verein aus engagierten Eltern, Pädagog*innen, Jurist*innen, Präventionsexpert*innen und vielen mehr. Unser Ziel ist es, die Gesellschaft für das Phänomen Cybermobbing zu sensibilisieren, vorzubeugen und zu helfen.

- **Wir entlasten Schulen**
- **Wir unterstützen Eltern**
- **Wir informieren Schüler*innen**

Nähere Informationen hierzu, zu unserem Verein, unseren Aktivitäten und dem Problem Cybermobbing erhalten Sie unter:

WWW.BUENDNIS-GEGEN-CYBERMOBBING.DE



Wir tun etwas dagegen. „WIR ALLE GEGEN CYBERMOBBING“

GEFANGEN
IM NETZ

Cybermobbing – Ein Ratgeber für Eltern

Unser **Cybermobbing-Elternratgeber** unterstützt mit Fachwissen, praktischen Tipps und echten Beispielen aus dem Alltag. Er hilft dabei, Risiken zu erkennen, Kinder zu begleiten – und zu schützen.



Ob Social Media, Schule oder Metaverse:
Dieser Ratgeber zeigt, wie Eltern sicher und
stark reagieren können.

Jetzt Online und im Buchhandel erhältlich!

