

A photograph of a classroom scene. A male teacher with a full red beard, wearing a light blue button-down shirt, stands behind a desk. He is holding a laptop in his left hand and pointing with his right index finger at a green book on the desk. A young girl with brown hair in a braid, wearing a pink shirt, is sitting at the desk, looking down at the book and holding a black pen. In the background, another student is visible, and there are windows and a bookshelf. The overall atmosphere is educational and supportive.

**GEFANGEN
IM NETZ**

**Erste-Hilfe-
Information**

LEHRER*INNEN



**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

- 04 WAS IST MOBBING ÜBERHAUPT?
- 05 MOBBING VS. CYBERMOBBING
- 06 TATORT INTERNET
- 07 CYBERMOBBING HAT VIELE GESICHTER
- 08 OPFER & TÄTER*INNEN
- 12 GEMEINSAM GEGEN MOBBING
- 14 ERSTE HILFE
- 15 PRÄVENTIONSPROGRAMM
- 17 ELTERNRATGEBER
- 19 ÜBER UNS

Was ist Mobbing überhaupt?

Konflikte und kleine Sticheleien gehören zum Schulalltag. Meist regeln Schüler*innen solche Situationen selbst. Problematisch wird es, wenn sich Angriffe über längere Zeit wiederholen, gezielt gegen Einzelne richten und systematisch verletzen oder ausgrenzen. Wird das Verhalten dann auch noch digital fortgesetzt, entsteht eine ernste Belastung – **Cybermobbing**. In solchen Fällen können sich betroffene Kinder und Jugendliche kaum allein helfen. **Pädagogische Unterstützung ist dann unverzichtbar.**

Woran erkenne ich Mobbing?

- Es passiert regelmäßig und über längere Zeit
- Das Opfer kann sich nicht selbst wehren
- Das Ziel ist gezielt zu verletzen oder zu schaden
- Mehrere Beteiligte sind involviert – auch als stille Mitläufer*innen

Wichtig: Nicht jeder Streit ist Mobbing. Aber wenn ein Ungleichgewicht entsteht und gezielt geschadet wird, ist aktives Handeln gefragt.

MOBBING

CYBERMOBBING

MOBBING VS. CYBERMOBBING

Der Begriff Mobbing stammt aus dem Englischen und bedeutet „jemanden anpöbeln“ oder „sich auf jemanden stürzen“. Dennoch ist nicht jede Streitigkeit oder Hänselei direkt als Mobbing zu bewerten. Mobbing liegt vor, wenn eine Person über längere Zeit gezielt, systematisch und wiederholt beleidigt, ausgegrenzt, bedroht oder unter Druck gesetzt wird – verbal, nonverbal, psychisch oder physisch.

Cybermobbing ist eine Form von Mobbing, die über digitale Medien geschieht – etwa per Smartphone, in sozialen Netzwerken oder Messenger-Diensten. Plattformen wie WhatsApp, Instagram, TikTok, Snapchat oder Discord können genutzt werden, um zu beleidigen, zu belästigen, Gerüchte zu verbreiten, intime Inhalte zu teilen oder sogar Gewalt anzudrohen. Auch das Filmen von Übergriffen und deren Verbreitung fällt darunter.

Betroffen sind oft Kinder und Jugendliche – aber auch Erwachsene, etwa Lehrkräfte oder Auszubildende, werden zunehmend Ziel solcher Angriffe, auch im beruflichen Kontext.



Mobbing lebt vom Mitmachen

Mit dem Aufkommen digitaler Medien wie Internet und Smartphone haben sich viele neue Möglichkeiten eröffnet – auch für Mobbing. Online können Täter*innen ein großes Publikum erreichen, oft mit nur wenigen Klicks. Inhalte verbreiten sich rasend schnell, lassen sich kaum kontrollieren – und sind, einmal im Netz, oft nicht mehr vollständig löscher.

Die Hemmschwelle ist dabei niedrig: Ein einziger Klick reicht aus, um Beleidigungen, Bilder oder Videos zu verbreiten – per Messenger, Plattform oder Kommentar. Täter*innen müssen sich nicht unmittelbar mit den Folgen ihres Handelns auseinandersetzen, denn online agieren viele im Schutz der Anonymität. Das schwächt die Empathie und begünstigt Grenzüberschreitungen.

Gleichzeitig sind potenzielle Opfer im Netz leichter angreifbar: Viele geben private Informationen, Fotos oder Standorte preis – oft, ohne sich der Risiken bewusst zu sein. Die ständige Erreichbarkeit erhöht die Belastung zusätzlich: Wer betroffen ist, kann den Angriffen kaum entkommen – besonders, wenn mehrere Beteiligte gleichzeitig aktiv werden.

CYBERMOBBING HAT VIELE GESICHTER

Das Internet bietet unzählige Möglichkeiten – leider auch für Mobbing. Immer häufiger verlagern sich Konflikte aus der Schule ins Netz, wo sie oft an Reichweite und Schwere gewinnen. Cybermobbing tritt dabei in vielen Formen auf, die auch im Schulalltag eine Rolle spielen:

SHAMING (PUBLIC SHAMING):

Öffentliche Bloßstellungen, z.B. durch peinliche Screenshots

HAPPY SLAPPING:

Gewalt filmen und die Videos online verbreiten

GHOSTING:

Plötzlicher, kommentarloser Kontaktabbruch, oft mit Ausgrenzung verbunden

PHOTOSHOPPING:

Manipulieren von Fotos, um Betroffene lächerlich zu machen

IDENTITÄTSDIEBSTAHL (IMPERSONATION):

Erstellen von Fake-Profilen im Namen des Opfers

EXCLUSION:

Gezieltes Ausschließen aus Gruppen oder Chats

CYBERSTALKING:

Dauerhafte Belästigung mit Nachrichten, Kommentaren, Profilbesuchen

VERLEUMDUNG & GERÜCHTE:

Lügen oder falsche Behauptungen, die den Ruf schädigen

BELÄSTIGUNG / HARASSMENT:

Wiederholte, gezielte Beleidigungen und Angriffe

OUTING & TRICKERY:

Bloßstellen durch Veröffentlichung privater oder peinlicher Inhalte

BAITING:

Provozieren, um peinliche Reaktionen hervorzurufen und zu teilen

DOXING:

Veröffentlichen privater Daten (Adresse, Telefonnummer)

OPFER & TÄTER*INNEN

Die zwei Seiten eines Problems

Cybermobbing betrifft nicht nur die, die angegriffen werden. Studien zeigen: Auch Täter*innen waren oft selbst einmal Opfer. Um zu verstehen, wie Mobbing entsteht und warum jemand mitmacht, lohnt ein Blick auf die Rollen – und ihre Hintergründe.

WER WIRD TÄTER*IN?

Die aktuelle Cyberlife-Studie V (2024) zeigt: Über ein Drittel (34,7 %) der Täter*innen haben selbst bereits Mobbing erfahren. Rund jede*r Fünfte (20,9 %) war zuvor Opfer von Cybermobbing. Viele, die mobben, waren selbst betroffen – oder handeln aus Gruppendruck, Langeweile oder Frust. Die Motive sind vielfältig: Häufig geht es um Machtdemonstration, Suche nach Anerkennung oder den Versuch, sich selbst zu schützen, indem man andere herabsetzt. Weitere Gründe sind fehlende Konfliktlösungsstrategien, Neid, Ärger, rassistische oder sexistische Vorurteile sowie der Wunsch nach Vergeltung. Jugendliche empfinden Mobbing manchmal als „normal“ oder als Möglichkeit, Teil einer Gruppe zu sein. Die Anonymität im Netz senkt Hemmschwellen und macht es leichter, Aggressionen abzubauen.

Pauschal lässt sich sagen: Wer mobbt, sucht oft Aufmerksamkeit, Zugehörigkeit – oder leidet selbst an Unsicherheit.



34,7 % der Täter*innen haben selbst Mobbing erfahren



Oft fehlende Empathie / Konfliktlösungsfähigkeit



20,9 % der Täter*innen waren früher Opfer



Beliebte Motive: Macht, Spaß, Langeweile, Anerkennung



Anonymität im Netz senkt die Hemmschwellen



Gruppendruck als wichtiger Faktor bei Schüler*innen

DIE ROLLE DER MITLÄUFER*INNEN UND BYSTANDER*INNEN

Mobbing ist kein individuelles Problem, sondern ein gruppendynamischer Prozess, an dem oft eine ganze Klasse, Gruppe oder Schule beteiligt ist. Neben den eigentlichen Täter*innen spielen die Mitläufer*innen und Bystander*innen eine entscheidende Rolle. Sie unterstützen die Täter*innen – manchmal aktiv, oft aber auch passiv, indem sie zusehen, liken oder kommentieren. Diese Reaktionen geben den Täter*innen Aufmerksamkeit und eine Bühne, anstatt sie zu stoppen.

Je mehr Menschen schweigen oder mitmachen, desto stärker wirkt das Mobbing.

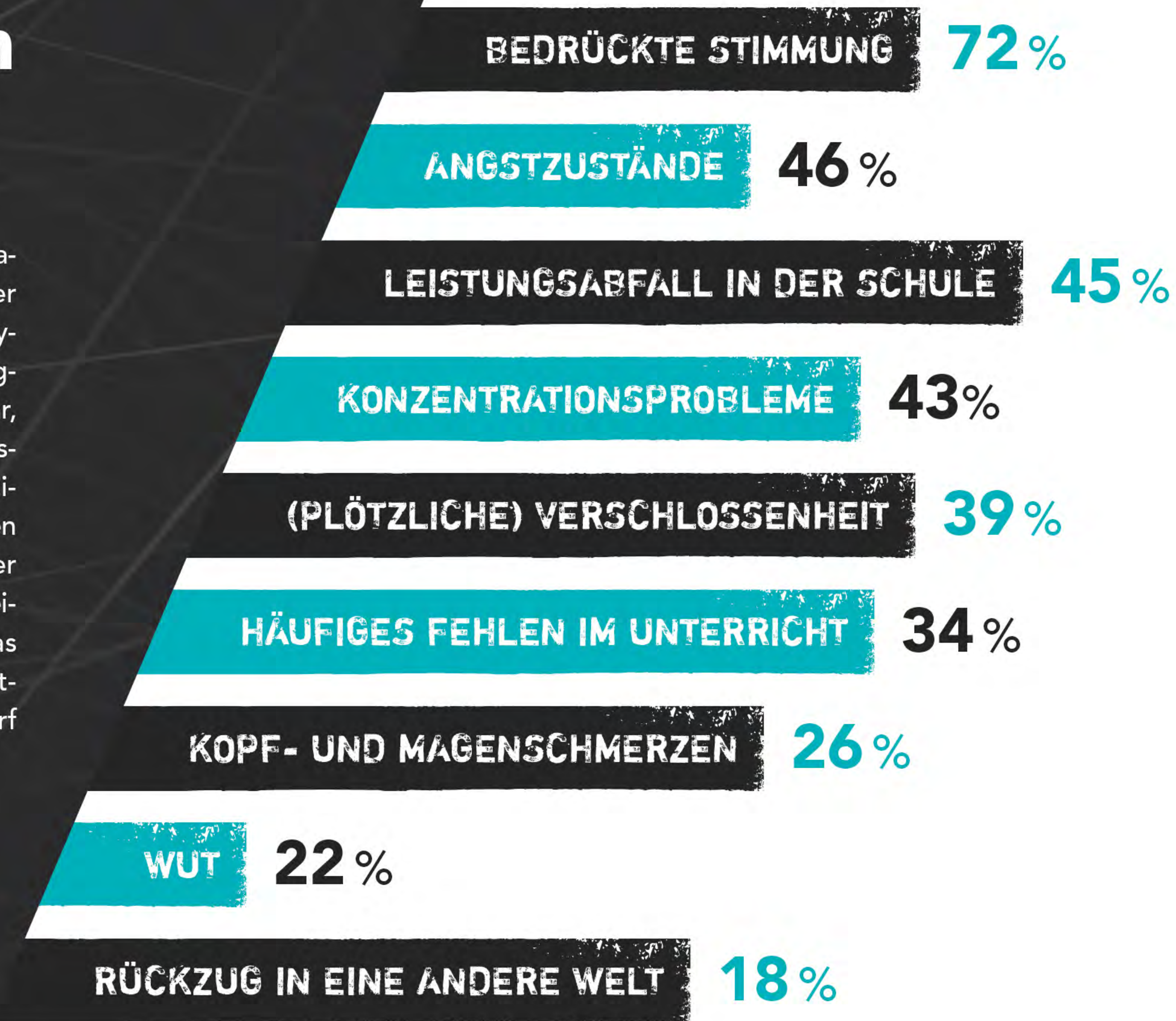
WIE REAGIERT DAS OPFER?

Die Cyberlife V Studie 2024 zeigt:
Viele Jugendliche reagieren auf Cybermobbing mit Wut (45,1 %) oder Angst (39,8 %). Fast jede*r Dritte, der bereits Opfer war, wird erneut attackiert. Die Folgen reichen von Stresssymptomen über Angststörungen bis zu Depressionen. Betroffene zeigen oft Leistungsabfall, Rückzug oder psychosomatische Beschwerden. Im schlimmsten Fall kann Cybermobbing zu langfristigen psychischen Belastungen oder sogar zu Suizidgedanken führen.

Die Zeichen deuten

Bestimmte Anzeichen können darauf hindeuten, dass ein Schüler oder eine Schülerin Opfer von Cybermobbing ist. Solche Warnsignale sind oft nicht direkt sichtbar, sondern zeigen sich in Verhaltensänderungen oder psychosomatischen Beschwerden. Beobachten Sie eines oder mehrere dieser Merkmale, ist es wichtig, frühzeitig aktiv zu werden: Suchen Sie das Gespräch, bieten Sie Unterstützung an und holen Sie bei Bedarf weitere Fachkräfte ins Boot.

(Quelle: Cyberlife V 2024)



GEMEINSAM GEGEN MOBBING

Ziel der Schule sollte es sein, jeden Fall von Cybermobbing konsequent aufzuklären. Eine klare Haltung und zügiges Handeln sind entscheidend, um Betroffene zu schützen und Mobbing zu stoppen. Schulen können durch folgende Schritte aktiv werden:

Reden Sie mit den Beteiligten – sprechen Sie mit dem Opfer, den Täter*innen und ggf. Beobachter*innen, um die Hintergründe zu verstehen und gemeinsam Lösungen zu finden. Vereinbaren Sie ggf. Wiedergutmachung oder Maßnahmen zur Konfliktlösung.

Stehen Sie dem Opfer zur Seite – helfen Sie, Unterstützer*innen in der Klassengemeinschaft zu finden und stärken Sie die betroffene Person im Alltag.

Holen Sie sich Unterstützung – bei Drohungen, Erpressung oder Nötigung muss die Polizei einbezogen werden. Auch bei wiederholten oder schwerwiegenden Fällen kann es hilfreich sein, externe Fachstellen oder Jugendbeauftragte der Polizei hinzuzuziehen.

Beziehen Sie die Eltern ein – oft wissen Eltern wenig über Cybermobbing. Informieren Sie sie und klären Sie gemeinsam über die Situation und Folgen auf.

Stellen Sie unmissverständlich klar:

In unserer Schule und Gemeinschaft dulden wir kein Mobbing – weder offline noch online! Eine klare Haltung ist die beste Prävention.

Checkliste: Was Schulen tun können



✓ MOBBING KLAR DEFINIEREN

Alle Beteiligten (Lehrkräfte, Schüler*innen, Eltern) wissen, was unter Mobbing und Cybermobbing verstanden wird.

✓ VERHALTENSREGELN BEKANNT MACHEN

Schulordnung und Mediennutzungsregeln enthalten klare Vorgaben gegen Mobbing – inkl. Sanktionen.

✓ FRÜHZEITIG HANDELN

Jede Beobachtung ernst nehmen, Betroffene schützen und Gespräche mit allen Beteiligten führen.

✓ ELTERN EINBINDEN

Eltern zeitnah informieren und mit ins Boot holen – gemeinsam Lösungen entwickeln.

✓ FESTE ANSPRECHPERSONEN BENENNEN

Schüler*innen wissen, an wen sie sich bei Mobbing wenden können (z. B. Vertrauenslehrer*in, Schulsozialarbeit).

✓ EXTERNE UNTERSTÜTZUNG NUTZEN

Bei schweren Fällen Fachstellen, Jugendamt oder Polizei einbeziehen.

ERSTE HILFE



Werden Sie Zeuge einer Attacke, ist sofortiges Handeln gefragt. So können Sie aktiv helfen:

- **Bestärken Sie das Opfer:**
„Das ist nicht in Ordnung, was dir da passiert!“
Geben Sie Rückhalt und signalisieren Sie, dass das Opfer nicht allein ist.
- **Sorgen Sie für die Löschung:**
Veranlassen Sie die Entfernung beleidigender Inhalte oder melden Sie den Vorfall der Plattform.
- **Schalten Sie die Polizei ein:**
Bei schweren Fällen (z. B. Drohungen, Erpressung) sollten Sie Anzeige erstatten.
- **Raten Sie dem Opfer, nicht zu antworten:**
Reaktionen können die Situation verschlimmern.
- **Bringen Sie Zuschauende zum Nachdenken:**
„Findet ihr das richtig? Was wäre, wenn euch das passiert?“
- **Helfen Sie beim Sichern von Beweisen:**
Speichern Sie Screenshots oder Dateien – am besten gemeinsam mit einer weiteren Person.
- **Animieren Sie das Opfer, Mobber*innen zu blockieren:**
Falls bekannt, helfen Sie, den Kontakt zu beenden.

**ZEIGEN SIE HALTUNG: WER HILFT
MACHT DEN UNTERSCHIED.**

„Wir alle gegen Cybermobbing“ – Das Präventionsprogramm für Schulen

Cybermobbing betrifft viele Schulen. Unser Programm hilft, präventiv zu handeln und eine starke Gemeinschaft gegen Mobbing aufzubauen.

DAS PROGRAMM BIETET:

- **Interaktive Vorträge für Schüler*innen**
Sensibilisierung & Medienkompetenz
- **Fortbildungen für Lehrkräfte**
Sicherheit im Umgang mit Mobbing-Fällen
- **Elternabende**
Information & Aufklärung
- **Individuelle Beratung & praktische Materialien**
für Ihre Schule
- **Qualitätszertifikat „Schule gegen Cybermobbing“**
sichtbares Zeichen für Ihr Engagement
- **1 Jahr kostenfreie Hilfe-Hotline**
direkte Unterstützung bei Fragen und akuten Fällen

IHRE VORTEILE:

- Fördert Medienkompetenz & Zivilcourage
- Stärkt Schüler*innen, Lehrkräfte & Eltern
- Unterstützt nachhaltige Prävention

**JETZT ANMELDEN & TEIL EINER STARKEN
GEMEINSCHAFT WERDEN!**



Bewerben Sie sich für unser bewährtes Präventionsprogramm „Wir alle gegen Cybermobbing“. Melden Sie Ihre Schule über das Kontaktformular auf unserer Homepage an.

Der Cybermobbing-Elternratgeber

Ihr Begleiter für Aufklärung, Prävention und Handlungssicherheit

Cybermobbing betrifft längst nicht mehr nur Jugendliche – auch Eltern sind gefordert, ihre Kinder zu begleiten, zu schützen und im Ernstfall zu unterstützen. Unser Elternratgeber bietet auch Ihnen als Lehrkraft fundiertes Wissen, praxisnahe Tipps und konkrete Handlungsempfehlungen, um Cybermobbing vorzubeugen oder zu reagieren.

Erfahren Sie im Cybermobbing-Ratgeber:

- Was ist Cybermobbing – und wo beginnt es?
- Welche Anzeichen können auf Cybermobbing hindeuten?
- Was tun, wenn mein Kind betroffen ist?
- Wie spreche ich mit meinem Kind über Online-Risiken?
- Welche rechtlichen Schritte sind möglich?
- Wie kann ich mein Kind stark machen?

Der Elternratgeber unterstützt Sie, digitale Medienkompetenz zu fördern und ein sicheres Umfeld für Ihre Schüler*innen zu schaffen.



DER ELTERNRATGEBER, DER DEN UNTERSCHIED MACHT

- **Praxisnah & verständlich** – einfach erklärt, auch ohne Vorkenntnisse
- **Fachlich fundiert** – entwickelt mit Expert*innen aus Pädagogik, Psychologie & Medienbildung
- **Konkrete Tipps** – von Prävention bis Krisenintervention
- **Direkt anwendbar** – Checklisten, Gesprächshilfen, Kontaktadressen

Unser Ratgeber stärkt Eltern und Lehrkräfte in ihrer Rolle und bietet Orientierung, Sicherheit und Unterstützung – für ein respektvolles Miteinander online wie offline.



**JETZT ALS DIGITALVERSION ODER
ALS PRINTVERSION BESTELLEN!**



Bleiben Sie informiert – mit unserem Newsletter „CyberMobbing Aktuell“!

Möchten Sie über aktuelle Entwicklungen, neue Studien, Praxistipps und Materialien zum Thema Cybermobbing informiert bleiben? Unser kostenloser Newsletter liefert Ihnen regelmäßig:

- Neuigkeiten und Trends aus der Medienwelt
- Praxistipps für Unterricht und Prävention
- Hinweise zu Veranstaltungen und Fortbildungen
- Exklusive Einblicke in unsere Projekte

Jetzt anmelden und kein Update verpassen!

IHRE STIMME ZÄHLT!



Wir möchten Ihre Perspektive einbinden: Haben Sie Erfahrungen, Fragen oder Anregungen? Möchten Sie in einem Interview von Ihrer Arbeit berichten? Dann schreiben Sie uns – wir freuen uns auf den Austausch!

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!

