Erste-Hilfe-Information

SCHÜLER*INNEN

BÜNDNIS GEGEN CYBERMOBBING

2025

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 MOBBING HAT VIELE GESICHTER

05 MOBBING & CYBERMOBBING: WAS IST DAS?

06 SO PASSIERT'S

08 DAS GROSSE WARUM

10 WAS MACHT CYBERMOBBING SO SCHLIMM?

11 DAS SAGT DAS GESETZ

12 SO KANN ICH MICH SCHÜTZEN

14 WAS, WENN ES SCHON ZU SPÄT IST?

15 ÜBER UNS

Mobbing hat viele Gesichter:

Verbales Mobbing
- Beschimpfungen und Beleidigungen
- Drohungen und andere Gesten
- Hänseleien und Spott

Physisches Mobbing
- Körperliche Angriffe, wie Schläge, Tritte, Schubsen, Zwicken etc.
- Diebstahl oder Zerstörung des Eigentums

Indirektes Mobbing
- Ausgrenzung
- Beschädigung des Rufs durch Gerüchte und Verleumdung

MOBBING & CYBERMOBBING:

WAS IST DAS?

MOBBING:

Der Begriff **Mobbing** bedeutet so viel wie: jemanden gezielt angreifen, schikanieren oder fertig machen. Doch nicht jede gemeine Bemerkung oder einzelne Beleidigung ist gleich Mobbing. Von Mobbing spricht man, wenn jemand über längere Zeit systematisch gequält, beleidigt oder ausgeschlossen wird – seelisch oder körperlich. Oft passiert das nach dem Prinzip „Viele gegen einen". Wer gemobbt wird, ist meist in der schwächeren Position und kann sich kaum selbst helfen. Ziel des Mobbings ist es, einer Person bewusst zu schaden.
Wichtig: Es gibt keinen echten Grund für **Mobbing** – und keine Entschuldigung dafür!

CYBERMOBBING:

Cybermobbing ist Mobbing über digitale Wege – also über das Handy, den Computer oder soziale Netzwerke. Es passiert z.B. auf Plattformen wie WhatsApp, Instagram, TikTok, Snapchat, Discord, Tellonym, BeReal oder YouTube. Auch Online-Games, Messenger oder Livestreams können dafür genutzt werden. Typische Formen von Cybermobbing sind:

- Beleidigungen, Gerüchte oder Lügen verbreiten
- Peinliche Fotos oder Videos ohne Erlaubnis posten
- Persönliche Daten weitergeben
- Gewalt androhen oder jemanden erpressen
- Jemanden absichtlich aus Gruppen ausschließen
- Gewalt filmen und online stellen

Cybermobbing kann jederzeit und überall passieren – und oft bleibt das Opfer anonymen Angriffen hilflos ausgeliefert.

SO PASSIERT'S

MOBBING LEBT VOM MITMACHEN.

Mobbing findet selten im Verborgenen statt. Oft weiß die ganze Klasse oder eine größere Gruppe Bescheid. Und auch wenn nicht alle direkt mitmachen, wird Mobbing genau dadurch möglich: durch das Wegschauen, das Stillbleiben oder sogar das Verbreiten von Gemeinheiten. Wer mitlacht, weiterleitet oder Gerüchte nicht stoppt, trägt dazu bei, dass die betroffene Person sich noch schlechter fühlt. Viele halten sich zurück, weil sie nicht wissen, was sie tun sollen – oder weil sie Angst haben, selbst ins Visier zu geraten. **Doch genau dieses Schweigen lässt Mobbing wachsen.** Deshalb ist es so wichtig, die Rollen zu erkennen, die bei **Mobbing** eine Rolle spielen.

WER IST BETEILIGT – UND WIE?

MITLÄUFER*IN / UNTERSTÜTZER*IN

Menschen, die durch Lachen, Likes oder Kommentare das Mobbing unterstützen – oft ohne direkt selbst zu mobben. Teilweise jedoch auch durch direktes Mobbing.

TÄTER*IN

Die Person (oder Gruppe), die gezielt beleidigt, ausgrenzt oder angreift – online oder offline.

HELFER*IN

Menschen, die nicht schweigen, sondern helfen: durch Unterstützung, Gespräche, Meldungen oder das Einschalten von Erwachsenen. Diese Personengruppe ist für die Opfer besonders wichtig durch ihre wertvolle Unterstützung!

ZUSCHAUER*IN (BYSTANDER)

Personen, die zwar wissen, was passiert, aber nichts unternehmen – häufig aus Unsicherheit oder Angst.

OPFER

Die Person, die über längere Zeit gezielt verletzt oder ausgeschlossen wird – oft ohne Möglichkeit, sich allein zu wehren.

Jede*r kann helfen!

Mobbing funktioniert nur, wenn niemand etwas dagegen sagt. Doch genauso kann es gestoppt werden – durch Mut, Mitgefühl und klare Haltung. Du musst dich dabei nicht selbst in Gefahr bringen. Es reicht schon, wenn du einer betroffenen Person zeigst, dass sie nicht allein ist, wenn du unfaires Verhalten ansprichst, Hilfe bei Lehrkräften oder Vertrauenspersonen suchst oder beleidigende Inhalte meldest.
Auch durch dein eigenes Verhalten – freundlich, respektvoll und fair – trägst du dazu bei, dass andere sich sicherer fühlen. Jeder Mensch hat das Recht, glücklich zu sein. Niemand hat es verdient, gemobbt zu werden.
Helfen ist mutig. Und: Es ist einfacher als du denkst.

DAS GROSSE WARUM

WARUM MOBBEN MENSCHEN ÜBERHAUPT?

Viele fragen sich: Warum fängt jemand überhaupt damit an, andere fertigzumachen? Die Gründe dafür liegen fast nie beim Opfer, sondern beim Täter oder der Täterin selbst. Mobbing entsteht nicht einfach so – oft steckt ein innerer Konflikt dahinter. Manche Menschen mobben, weil sie sich selbst **schwach** oder **unsicher** fühlen und durch ihr Verhalten **Macht** oder **Kontrolle** erleben wollen. Andere suchen **Aufmerksamkeit,** Anerkennung oder wollen sich vor anderen als „cool" darstellen. Es kommt auch vor, dass jemand **Langeweile** hat, Frust loswerden will oder sich an anderen rächt – etwa, weil er selbst schlechte Erfahrungen gemacht hat. Manchmal ist Mobbing für manche sogar zur **Gewohnheit** geworden, weil sie nie gelernt haben, mit Konflikten anders umzugehen.

- **Streit** in der Klasse / Konflikte in der Gruppe
- Veränderte / zerbrochene Freundschaften
- **Ausschluss** einzelner Personen aus bestimmten Aktivitäten
- **Vorurteile** gegenüber Menschen, die anders aussehen, sich anders verhalten oder aus einem anderen Land kommen
- **Diskriminierung** aufgrund von Herkunft, Religion, Hautfarbe, Geschlecht oder anderen Unterschieden

All das zeigt: **Wer mobbt, hat oft ein eigenes Problem**, das er oder sie auf andere überträgt – aber das rechtfertigt nichts. Denn egal, warum jemand mobbt: Es gibt **keine Entschuldigung** dafür, andere absichtlich zu verletzen. Wer sich stark fühlt, sollte seine Stärke nutzen, um andere zu schützen – nicht, um sie kleinzumachen.

WAS MACHT CYBERMOBBING SO SCHLIMM?

Durch das Internet und Smartphones ist vieles einfacher geworden – leider auch das Mobben. Wer gemobbt wird, ist online rund um die Uhr erreichbar. Die Angriffe hören nicht auf, wenn man das Klassenzimmer verlässt. Selbst zu Hause gibt es keinen sicheren Rückzugsort mehr, wenn Gemeinheiten jederzeit per Nachricht, Kommentar oder Video auftauchen können. Online-Mobbing wirkt besonders heftig, weil es fast grenzenlos ist. Mit wenigen Klicks können verletzende Inhalte ein riesiges Publikum erreichen – anonym, öffentlich und dauerhaft sichtbar. Auch wenn man umzieht oder die Schule wechselt, bleiben die Spuren oft im Netz. Das kann sehr belastend sein, vor allem wenn man nicht weiß, wer hinter den Angriffen steckt oder warum man zur Zielscheibe wurde.

Darum ist Cybermobbing besonders gefährlich:

- **Rund-um-die-Uhr-Erreichbarkeit:** Das Mobbing hört nicht nach Schulschluss auf – es begleitet einen jederzeit über Handy, Chat oder Social Media.
- **Hohe Reichweite & Sichtbarkeit:** Ein einziger Post kann von vielen gesehen, geteilt oder gespeichert werden – und ist oft nicht mehr löschbar.
- **Leichte Verbreitung:** Mit nur einem Klick lassen sich Lügen, Beleidigungen oder peinliche Inhalte in Sekunden weltweit verbreiten.
- **Kein sicherer Rückzugsort:** Auch zu Hause ist man nicht mehr geschützt – die Angriffe erreichen das eigene Zimmer.
- **Anonymität der Täter*innen:** Wer mobbt, kann sich online verstecken – das macht es schwer, sich zu wehren.
- **Fehlendes Bewusstsein für Folgen:** Was online „nur ein Spaß" scheint, kann für Betroffene echten seelischen Schaden bedeuten – oft ohne dass die Täter*innen das erkennen.

Share? Denk immer daran: Was du online tust oder teilst, kann echten Schmerz verursachen – und du entscheidest, ob du Teil des Problems oder Teil der Lösung bist. **Dein Klick kann verletzen – oder helfen. Wähl weise.**

Auch wenn es in Deutschland (noch) kein Gesetz gegen Cybermobbing gibt, sind die damit einhergehenden Handlungen strafbar und können zu einer Geld- oder auch Freiheitsstrafe führen:

Was das Gesetz sagt – und warum das wichtig für dich ist
Auch wenn es kein eigenes Gesetz gegen Cybermobbing gibt, sind viele Handlungen strafbar – z. B. Beleidigungen, Drohungen oder das Verbreiten privater Bilder. Ab 14 Jahren bist du strafmündig!

Beispiele aus dem Schulalltag – und was dahintersteckt

- Du beleidigst jemanden im Klassenchat? § 185 StGB: Beleidigung
- Du behauptest etwas online, das nicht stimmt? § 186: Üble Nachrede / § 187: Verleumdung
- Du verschickst ein peinliches Bild oder Video von einem Mitschüler oder Lehrer? § 201a: Verletzung des höchstpersönlichen Lebensbereichs
- Du verschickst intime Bilder oder "Dickpics"? § 184b: Verbreitung pornografischer Inhalte

Auch wer jünger als 14 ist, muss mit Konsequenzen rechnen – etwa durch Schule, Jugendamt oder Gespräche mit der Polizei.

Wichtig zu wissen:
Online ist kein rechtsfreier Raum. Auch im Netz gilt das Gesetz. Was du teilst, sagst oder postest, kann strafbar sein – und anderen richtig wehtun. **Weitere Infos zu deinen Rechten:**

WWW.POLIZEI-BERATUNG.DE/INFOS-FUER-BETROFFENE/CYBERCRIME/

SO KANN ICH MICH SCHÜTZEN

SO KANNST DU DICH SCHÜTZEN:

Einen absoluten Schutz vor Cybermobbing gibt es leider nicht. Aber du kannst einiges tun, um dich im Netz sicherer zu bewegen – und dich selbst besser zu schützen.

CHECKLISTE FÜR EIN STARKES NETZVERHALTEN:

- **Gib nicht alles von dir preis.**
  Zeige im Internet nur das, was du auch in der Schule auf ein Plakat kleben würdest – also keine peinlichen Fotos, Videos oder zu viele persönliche Infos.
- **Erst denken, dann tippen.**
  Überlege gut, was du postest oder schreibst. Gefühle, Streit oder private Themen gehören besser ins echte Gespräch – nicht ins Internet.
- **Vertrau nicht jedem Kontakt.**
  Nur weil jemand nett schreibt, heißt das nicht, dass du ihn oder sie wirklich kennst. Frag dich immer: Würde ich der Person auf dem Schulhof auch trauen?
- **Achte auf deine Einstellungen.**
  In Apps wie Instagram, TikTok oder WhatsApp kannst du genau bestimmen, wer deine Sachen sehen darf. Stell sie so ein, dass nur echte Freund*innen Zugriff haben.
- **Google deinen Namen**
  Das klingt komisch – aber so findest du heraus, was über dich im Netz steht. Falls du etwas entdeckst, das nicht okay ist, kannst du reagieren oder dir Hilfe holen.

Tipp:
Sprich mit Eltern, Lehrkräften oder Vertrauenspersonen, wenn du unsicher bist. Du musst nicht alles allein lösen.

WWW.HANDYSEKTOR.DE

WWW.INTERNET-ABC.DE

WWW.KLICKSAFE.DE

Was, wenn es schon zu spät ist?

Wenn du selbst betroffen bist oder jemanden kennst, der gemobbt wird, dann: **Tu etwas!** Du musst das nicht allein durchstehen – aber schweigen hilft nur denen, die mobben. **Hol dir Hilfe bei Menschen, denen du vertraust:** bei Eltern, Lehrer*innen, Schulsozialarbeiter*innen oder der Polizei. Auch Online-Beratungsstellen wie **Juuuport** oder „**Nummer gegen Kummer**" sind für dich da – kostenlos und anonym.

Mobbing ist kein harmloser Spaß. Und wer einfach zuschaut, macht es nur noch schlimmer. Aber: **Du kannst Teil der Lösung sein.**

DEIN VERHALTEN ZÄHLT – ONLINE UND IM ECHTEN LEBEN

Begegne anderen mit Freundlichkeit, Respekt und Mut. Es braucht oft nur eine Person, die „Stopp" sagt – und schon verändert sich etwas. Wer wegsieht, hilft den Falschen. Wer hilft, macht den Unterschied.
Hass darf keine Bühne bekommen. Hilfe dagegen schon.

HIER BEKOMMST DU HILFE:

Juuuport
Online-Beratung von Jugendlichen für Jugendliche.
www.juuuport.de

„Nummer gegen Kummer"
0800 111 0 550 (kostenlos)
www.nummergegenkummer.de

Weißer Ring e.V.
0800 116 006 (kostenlos)
www.weisser-ring.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*innenen, 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 erhältst du 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!

BÜNDNIS GEGEN CYBERMOBBING

Leopoldstraße 1
76133 Karlsruhe
Tel.: 0721-160 09-15
Fax: 0721-160 09-20
info@buendnis-gegen-cybermobbing.de
www.buendnis-gegen-cybermobbing.de