

Cyber-Mobbing: Wenn Kinder online gemobbt werden

WARNSIGNALE ERKENNEN UND RICHTIG REAGIEREN



in
Einfacher
Sprache

Inhaltsverzeichnis

1 Mobbing und Cyber-Mobbing	2
Was ist Mobbing?	2
Was ist Cyber-Mobbing?	3
Die wichtigsten Unterschiede zwischen Mobbing und Cyber-Mobbing	5
Cyber-Mobbing ist kein Spaß	6
2 Woran erkennen Sie Cyber-Mobbing?	7
Warnsignale erkennen	7
3 Wie können Sie Cyber-Mobbing vorbeugen?	9
Richtig vorbeugen	9
4 Was tun bei Cyber-Mobbing?	15
Ernstfall ist eingetreten	15
Tipps und Strategien	16
5 Rechtlich gegen Cyber-Mobbing vorgehen	18
An wen kann ich mich wenden?	18
3 Fragen an die „Nummer gegen Kummer“	20
Und was, wenn mein Kind selbst mobbt?	21
Meldestellen im Netz	22
Linktipps und weiterführende Informationen	22

Cyber-Mobbing: Wenn Kinder online gemobbt werden

Digitale Medien gehören zum Alltag – und deshalb kann auch Mobbing dort stattfinden.

„Cyber“ steht für alles Digitale. „Mobbing“ bedeutet: Jemand wird immer wieder absichtlich angegriffen, beleidigt, bedroht oder ausgegrenzt. Cyber-Mobbing heißt: Das passiert über Medien wie das Internet, das Smartphone, Messenger-Dienste oder soziale Netzwerke.

Kinder und Jugendliche sind besonders gefährdet.

Dieser Ratgeber erklärt,

- was Cyber-Mobbing bedeutet und kennzeichnet
- wie Sie als Eltern Ihre Kinder davor schützen können, wenn Mitschüler*innen oder Personen aus dem Umfeld sie über digitale Wege angreifen und verletzen
- welche Folgen Cyber-Mobbing haben kann
- ob Cyber-Mobbing strafbar ist
- wie Sie früh Hinweise erkennen, ob ein Kind bedroht sein könnte.

Eine Liste mit → [Links](#) bietet weitere Informationen zum Thema an.

Sie können mit diesem Ratgeber Ihren Kindern helfen, wie sie sich in digitalen Räumen sicher bewegen können.



1 Mobbing und Cyber-Mobbing

Was ist Mobbing?

Gelegentliche Konflikte und Streit gehören zum Leben dazu – in der Familie, in der Schule oder im Beruf. Die Beteiligten können damit häufig gut umgehen. Konflikte und Streit werden zu einem Problem, wenn Menschen einen anderen wiederholt ärgern, unterdrücken und ausgrenzen (ignorieren). Das heißt dann Mobbing.

Menschen grenzen eine Person aus. Sie tun das mit Absicht. Sie beleidigen, verspotten und drohen. Sie lügen und streuen Gerüchte. Sie können gewalttätig werden. Sie hören mit ihren Bosheiten und Schikanen nicht auf, machen immer weiter.

Wer ist beteiligt?

Dies sind neben dem Opfer drei wichtige Gruppen aus dem Schaubild:



Täter*innen: Sie mobben aktiv und direkt auf die Opfer gerichtet.



Assistent*innen: Sie unterstützen die Täter*innen. Sie verbreiten zum Beispiel Gerüchte oder schreiben verletzende Nachrichten.



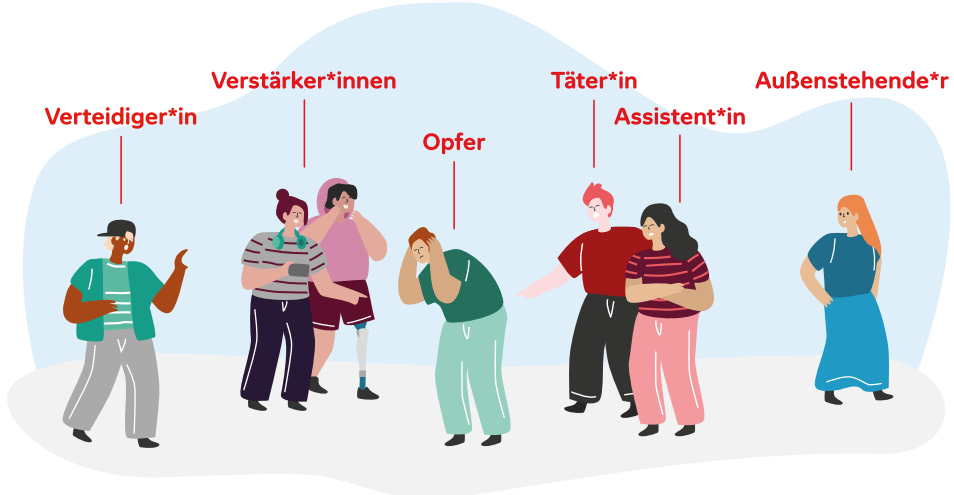
Außenstehende: Sie gehören zur Gruppe. Sie kennen die beteiligten Personen. Sie merken, dass etwas nicht stimmt. Aber sie greifen nicht ein.



Bei einem normalen Streit sind meistens beide Seiten gleich stark. Beim Mobbing ist das anders:

- Andere schließen das Opfer aus.
- Die gemobbte Person wird immer schwächer.
- Die gemobbte Person kann sich allein nicht mehr wehren.

Die Rollen beim Mobbing im Überblick



Quelle: Aktion Mensch e. V., Informationen zu weiteren Rollen: aktion-mensch.de/mobbing/mobbing-verstehen

Was ist Cyber-Mobbing?

Cyber-Mobbing findet in den digitalen Medien statt. Alles passiert online: in privaten/persönlichen Nachrichten, in Gruppen oder über öffentlich geteilte Inhalte (Kommentare/Posts). Inhalte sind: Privates, Fotos oder Filme, oft Lügen oder Gemeinheiten.

Das passiert über das Internet, soziale Netzwerke und Messenger: Instagram, TikTok und Snapchat, Messenger-Dienste wie WhatsApp, auf Webseiten, in Foren, in Gaming-Chats und Gaming-Communities.

Cyber-Mobbing findet häufig parallel zum analogen Mobbing statt. Im Internet verbreiten sich Beleidigungen viel schneller. Sie sind schwerer zu finden. Die Täter*innen bleiben leichter anonym.

Künstliche Intelligenz (KI) macht neue Formen des Cyber-Mobbings möglich. Diese sind für Opfer teilweise besonders schlimm. Die Inhalte verletzen noch mehr. Zugleich sind sie schwerer zu durchschauen und zu entlarven.



KI UND DEEP-FAKES

Mit Hilfe von KI-Programmen entstehen täuschend echte Bilder, Videos und Ton-Aufnahmen.

Was können diese Programme?

- Sie setzen Personen in Situationen, in denen sie nie waren.
- Sie verändern Bilder, Videos oder Ton-Aufnahmen so, dass sie echt aussehen.
- Sie imitieren die Stimme einer Person.

Was sind Deep-Fakes?

Das englische Wort bedeutet: eine gefälschte Aufnahme, die täuschend echt wirkt.

Täter*innen erstellen zum Beispiel:

- falsche Profile
- gefälschte Pornos mit dem Gesicht des Opfers
- Nacktbilder.

Deep-Fakes sind gefährlich und sehr schwer als Fälschung zu erkennen.

Das kann für das Opfer schlimme Folgen haben:

- es sieht sich in Bildern oder Videos, die erniedrigen
- es kann die Fälschung oft nicht beweisen
- es findet kaum Wege, sich zu wehren.

Ein weiteres Problem ist die Geschwindigkeit

Mittels KI lassen sich sehr schnell Inhalte erstellen. Durch das Internet können diese aber auch schnell verbreitet werden. Das macht es schwieriger:

- gefälschte Inhalte zu finden und zu löschen
- gegen die Täter*innen vorzugehen.



Die wichtigsten Unterschiede zwischen Mobbing und Cyber-Mobbing



Jederzeit und überall

Mobbing passiert zum Beispiel auf dem Schulhof oder im Verein. Mobbing findet oft nur an einem Ort statt. Cyber-Mobbing ist anders. Täter*innen erreichen mit dem Smartphone das Opfer überall – auch zu Hause. Das Opfer hat keinen sicheren Rückzugsort mehr.



Verbreitet sich schnell

Eine Nachricht, ein Foto oder ein gefälschtes Profil verbreitet sich im Internet sehr schnell. Eine große Zahl Menschen sieht die Inhalte. Das belastet das Opfer noch stärker.



Anonym und indirekt

Im Internet können sich Täter*innen leichter verstecken. Sie nutzen zum Beispiel: falsche Namen, gefälschte Profile und anonyme E-Mail-Adressen.

Sie sehen nicht, wie das Opfer leidet. Das senkt die Hemmschwelle. Mehr Menschen machen mit. Diesen Effekt nennt man Online-Enthemmung.



Wird oft spät erkannt

Cyber-Mobbing passiert zunächst unbemerkt. Täter*innen geben Bilder und Gerüchte von Smartphone zu Smartphone weiter. Eltern und Lehrkräfte merken oft lange nichts davon. Sogar das Opfer entdeckt die Inhalte manchmal spät.



Schaukelt sich schneller hoch

Eine Beleidigung ist schnell getippt. Die Anonymität macht es leicht, andere zu verletzen. Cyber-Mobbing eskaliert deshalb schneller als Mobbing. Manchmal wehren sich Opfer mit Gegen-Angriffen. Das verschlimmert die Situation oft.



Kann einen immer wieder einholen

Das Internet vergisst nichts. Bilder und Inhalte bleiben oft jahrelang auffindbar. Cyber-Mobbing kann das Opfer also noch lange belasten – auch wenn es längst vorbei ist.

Cyber-Mobbing ist kein Spaß

Mobbing und Cyber-Mobbing passieren oft gleichzeitig. Opfer werden offline und online verletzt. Die Täter*innen kommen meistens aus dem persönlichen Umfeld des Opfers. Das können sein: Mitschüler*innen, Vereinsmitglieder und Freund*innen. Fremde sind selten beteiligt.

Wann ist es Mobbing?

Nicht jeder blöde Spruch ist Mobbing.
Nicht jedes geteilte Foto ist Mobbing.

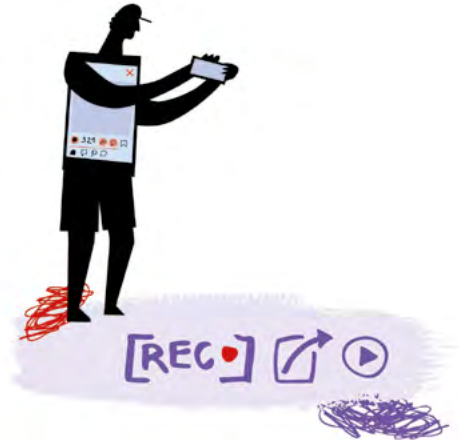
Es wird zu Mobbing, wenn:

- sich Vorfälle wiederholen
- das Opfer immer stärker leidet.

„Es war doch nur Spaß“ gilt nicht

Manche Täter*innen sagen: „Es war doch nur ein Spaß.“

Das ist keine Entschuldigung. Im Internet fehlen Gestik, Mimik und Reaktionen. Deshalb ist es schwerer, die Wirkung von Worten einzuschätzen. Aber jeder Mensch ist selbst dafür verantwortlich, rücksichtsvoll zu handeln.



Was kann jeder tun?

- Fragen Sie als Eltern regelmäßig nach, wie es Ihrem Kind geht.
- Achten Sie auf ein freundliches und faires Miteinander.
- Greifen Sie ein oder holen Sie Hilfe, wenn Sie Mobbing bemerken.

Mobbing hat schlimme Folgen – egal ob offline oder online.

ZUM WEITERLESEN

→ klicksafe.de/cybermobbing

→ familienratgeber.de/lebensbereiche/selbstbestimmt-leben/cyber-mobbing

→ familienratgeber.de/lebensbereiche/familie-partnerschaft/mobbing-was-koennen-eltern-tun

2 Woran erkennen Sie Cyber-Mobbing?

Warnsignale erkennen

Mobbing und Cyber-Mobbing sind nicht immer leicht zu erkennen. Aber es gibt Warnzeichen. Nicht alle müssen gleichzeitig auftreten. Schon einzelne Zeichen können ein Hinweis sein. Je früher Sie eingreifen, desto besser. Jedes Kind reagiert anders. Aber diese Zeichen können auf Mobbing hinweisen:



Das Kind ändert sein Verhalten zu anderen Menschen.

Ihr Kind:

- zieht sich zurück und wird verschlossener
- erzählt weniger von der Schule oder der Arbeit
- wirkt nicht mehr fröhlich.



Körperliche Beschwerden

Ihr Kind klagt über:

- Schlafprobleme
- Kopfschmerzen
- Appetitlosigkeit
- andere körperliche Beschwerden.



Psychische Veränderungen

Ihr Kind:

- wirkt niedergeschlagen
- verliert das Selbstvertrauen
- verliert das Vertrauen in Andere
- bekommt ein Gefühl, minderwertig zu sein
- hat keine Freude mehr am Leben
- zieht sich von anderen zurück
- hat Angst oder zeigt Anzeichen einer Depression.

Diese Zeichen können längere Zeit anhalten.





Schweigen und Ausweichen

Ihr Kind:

- weicht Fragen aus
- spielt Veränderungen herunter
- reagiert mit Scham
- blockt Gespräche ab.



Schule/Arbeit und Leistung

Ihr Kind:

- geht ungern oder mit Bauchschmerzen in die Schule oder zur Arbeit
- bringt schlechtere Noten oder Bewertungen nach Hause
- kann sich schlechter konzentrieren
- verliert Interesse an Hobbys
- entwickelt plötzlich neue Interessen.



Verhalten im Internet

Ihr Kind:

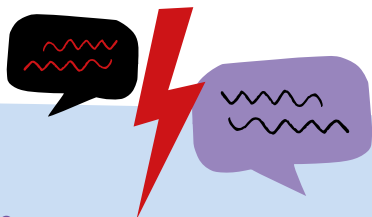
- ist nicht mehr gerne online
- schließt Apps oder soziale Netzwerke, wenn Sie ins Zimmer kommen
- wirkt verstört, nachdem es auf das Smartphone geschaut hat.



Gewalt

Ihr Kind:

- kommt mit kleinen Verletzungen nach Hause
- hat beschädigte Kleidung oder Gegenstände
- vermisst Geld oder Gegenstände – Täter*innen nehmen Opfern manchmal Dinge weg.



3 Wie können Sie Cybermobbing vorbeugen?

Es gibt kein Rezept gegen Mobbing. Nicht in der realen Welt und nicht in der virtuellen. Niemand hat selbst schuld, wenn andere einen fertigmachen. Solche Schikanen haben keinen bestimmten Grund. Derartige Gewalt ist ein Phänomen, das von Gruppen ausgeht. Sie kann jeden treffen.

Aber es gibt Strategien, Mobbing vorzubeugen. Sie können Kinder und Jugendliche stärken und auf schwierige Situationen vorbereiten.

Was können Sie als Eltern tun?

Vier Bereiche sind für Kinder und Jugendliche besonders wichtig:



Selbstvertrauen stärken: Sie gehen besser mit Angriffen um, wenn sie sich etwas zutrauen und sicher auftreten.



Soziale Fähigkeiten fördern: Sie sollen früh lernen, mit anderen umzugehen und Konflikte zu lösen.



Kommunikative Fähigkeiten fördern: Ihr Kind lernt, klar und respektvoll zu sprechen und zuzuhören.



Kompetenz im Umgang mit Medien aufbauen: Sie sollen sicher mit dem Internet und sozialen Netzwerken umgehen können. Wer sich im Internet auskennt, erkennt Gefahren früher und geht damit besser um.

Richtig vorbeugen

SOZIALES MITEINANDER STÄRKEN

Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es positiv mit Menschen umgeht. Fördern Sie seine sozialen Kompetenzen. Stärken Sie seine Fähigkeit, etwas selbst bewirken und zum Besseren verändern zu können. Das nennt sich Selbstwirksamkeit.

Machen Sie Ihr Kind selbstbewusst.

Kinder, die an sich und ihre Fähigkeiten glauben, können sich früher wehren. So lässt sich eine Mobbing-Spirale früh stoppen.

Das können Sie tun:

- Zeigen Sie Ihrem Kind, was es gut kann.
- Helfen Sie ihm, seine Stärken zu kennen.
- Achten Sie darauf, dass in der Familie Grenzen eingehalten werden – die eigenen und die der anderen.

🔴 Hören Sie zu und schauen Sie hin.

- Interessieren Sie sich für den Alltag Ihres Kindes. Sprechen Sie offen und in einem guten Ton miteinander. Zeigen Sie Ihrem Kind: Ich bin für dich da.
- Wenn Ihr Kind weiß, dass es sich auf Sie verlassen kann, spricht es auch über schwierige Themen. So erkennen Sie Warnzeichen früh.

🔴 Vermitteln Sie Werte.

Kinder lernen von Erwachsenen. Leben Sie Ihrem Kind vor:

- wie es Respekt gegenüber anderen zeigen soll
- wie es Gefühle von anderen verstehen lernt
- wie es einfühlsam wird (Empathie zeigt)
- was Toleranz und Solidarität bedeutet.

Zeigen Sie Ihrem Kind: Es ist wichtig einzugreifen, wenn jemand geärgert wird. So wird Ihr Kind kein stiller Beobachter – sondern jemand, der hilft.

Schaffen Sie ein Umfeld, in dem Ihr Kind kein Assistent oder Verstärker bei Mobbing wird. Es mischt sich ein und wehrt sich. Damit schützen Sie Ihre Familie und andere vor Mobbing



GANZ PRAKTISCH

- Planen Sie regelmäßig Zeit für Gespräche ein.
- Hören Sie zu, ohne sofort zu bewerten.
- Lassen Sie Ihr Kind selbst entscheiden, was es erzählen möchte.
- Fragen Sie offen, zum Beispiel so: „Wie geht es dir gerade in der Schule? Was ist gut für dich? Gibt es etwas, das dich belastet?“

ZUM WEITERLESEN

Gespräche führen, Mobbing erkennen:

→ [familienportal.nrw/de/6-bis-10-jahre/krisen-konflikte/mobbing-der-schule](https://familienportal.nrw.de/6-bis-10-jahre/krisen-konflikte/mobbing-der-schule)

GESUNDEN UMGANG MIT MEDIEN FÖRDERN

Mit Medien-Kompetenz das Internet sicher nutzen.

Medien sicher und mit Verstand zu nutzen, bedeutet mehr, als den richtigen Button zu drücken. Kinder müssen lernen:

- aus den Medien Inhalte gezielt auszuwählen
- Inhalte kritisch zu hinterfragen
- die eigenen Grenzen zu kennen und zu wahren.

Das ist eine dauerhafte Aufgabe. Sie gelingt am besten im Gespräch – miteinander.

Bleiben Sie selbst auf dem Laufenden. Hinterfragen Sie Ihre eigene Medien-nutzung. Sie sind nicht nur Ansprechperson, sondern auch Vorbild.



🔴 Apps und soziale Netzwerke gemeinsam prüfen.

Prüfen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, welche Apps (Anwendungsprogramme) es nutzt. Achten Sie auf:

- Ist die App gut für das Alter des Kindes?
- Ist die App sicher?
- Welche Einstellungen sind wichtig?

Sprechen Sie über: versteckte Kosten, Werbung, Datenschutz und den Umgang miteinander im Internet.

Wichtig: Soziale Netzwerke sind für jüngere Kinder nicht geeignet.

🔴 Klare Regeln für den Umgang mit Medien.

Digitale Medien können Kinder überfordern.

Besprechen Sie gemeinsam klare Regeln.

Die Regeln sollen festlegen:

- wie lange das Kind Medien nutzt
- welche Inhalte es nutzen darf.

Erklären Sie die Regeln. Kinder halten Regeln eher ein, wenn sie den Grund kennen.

Bei den ersten Schritten mit dem Smartphone können Kinderschutz-Apps helfen. Sie schaffen einen sicheren Rahmen. Wichtig: Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie ihm vertrauen. Kontrolle soll Schutz sein – kein Misstrauen.



GANZ PRAKTISCH

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Smartphone-Nutzung. Stellen Sie sicher, dass es die nötigen Kenntnisse hat, bevor es ein eigenes Smartphone bekommt. Ein Smartphone ist für Kinder im Grundschulalter noch nicht geeignet.

Eine Checkliste finden Sie hier:

→ klicksafe.de/materialien/ist-mein-kind-fit-fuer-ein-eigenes-smartphone

- Richten Sie das neue Smartphone gemeinsam ein. Informieren Sie sich über Einstellungen, Datenschutz und sichere Apps.

→ medien-kindersicher.de

→ mediennutzungsvertrag.de

- Schauen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind die Apps und Medien-Angebote an, die es nutzt. Fragen Sie nach. Suchen Sie gemeinsam nach Lösungen bei Problemen.

→ klicksafe.de/medienerziehung

WISSEN, WAS RECHT IST – UND WAS NICHT

🔴 Privates bleibt privat.

Manches in unserem Leben darf in der Zeitung oder im Internet stehen. Anderes teilen wir nur mit Freund*innen. Vieles aber bleibt besser privat.

Zeigen Sie Ihrem Kind, persönliche Daten sind wertvoll. Im Internet sollte man so wenig wie möglich von sich preisgeben. Wichtig sind rechtliche Kompetenzen. Das bedeutet Sie und Ihr Kind wissen, wie man Medien im Einklang mit dem Gesetz nutzt.

🔴 Rechte kennen und beachten.

Im Internet begegnen wir täglich Fragen zu Rechten. Zum Beispiel:

- Darf ich dieses Bild veröffentlichen?
- Darf ich diese Information weitergeben?
- Darf ich diesen Inhalt weiterleiten?

Dabei geht es um drei wichtige Bereiche:



Rechte zum Schutz der Persönlichkeit: Jeder Mensch hat das Recht, selbst zu entscheiden, was über ihn veröffentlicht wird.



Datenschutz: Persönliche Daten dürfen nicht ohne Erlaubnis weitergegeben werden.



Urheberrecht: Texte, Bilder und Videos gehören ihren Urhebern. Sie dürfen nicht einfach kopiert oder weitergeleitet werden.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über diese Rechte. Erklären Sie: Welche Rechte hat es selbst? Und welche Rechte müssen andere beachten?



🔴 Erst prüfen, dann senden.

Am Smartphone sind Inhalte schnell verschickt. Ein lustiges Bild, ein cooler Spruch, ein krasses Video – oft geschieht das, bevor man über die Folgen nachdenkt.

Geben Sie Ihrem Kind eine klare Regel mit:

Erst denken, dann senden.

Vor dem Weiterleiten immer fragen:

- Kann dieser Inhalt jemandem schaden?
- Kann dieser Inhalt Probleme verursachen?

GANZ PRAKTISCH

- Suchen Sie in einer ruhigen Situation das Gespräch. Sprechen Sie über Persönlichkeitsrechte und Datenschutz. Geben Sie Ihrem Kind Raum für Fragen.
- Informieren Sie sich gemeinsam. Videos für Eltern und Kinder:
→ zdf.de/reportagen/app-und-on-100#xtor=CS3-74

ZUM WEITERLESEN

- saferinternet.at/faq/datenschutz/eltern/wie-kann-ich-meinem-kind-da-bei-helfen-seine-privatsphaere-im-internet-zu-schuetzen
- hanisauland.de/wissen/lexikon/grosses-lexikon/p/privatsphaere



4 Was tun bei Cyber-Mobbing?

Ernstfall ist eingetreten

Ein Kind wird gemobbt. Vielleicht ist es Ihres. Vielleicht ist es ein anderes Kind aus der Klasse oder dem Umfeld. Nun kommt es auf Sie an: Jetzt ist gutes Reagieren gefragt.

Die wichtigste Regel: Nehmen Sie das Opfer ernst.

Für ein gemobbtes Kind ist es ein großer Schritt, sich jemandem anzuvertrauen. Es braucht jetzt Verständnis und offene Ohren.

Das hilft:

- Reagieren Sie auch auf kleine Hinweise.
- Hören Sie zu und zeigen Sie Interesse.
- Suchen Sie keine Erklärungen oder Gründe für das Mobbing. Das drängt das Kind weiter in die Opferrolle.
- Geben Sie keine schlichten Ratschläge. Sie bringen das Kind womöglich in eine noch schwierigere Situation.

Vermitteln Sie dem Kind drei wichtige Botschaften:

- Du bist nicht allein.
- Du hast Menschen, die hinter dir stehen.
- Du trägst keine Schuld.

Ihr wichtigstes Ziel ist jetzt, das Kind seelisch wieder aufzubauen. Es muss selbstbewusst werden.



Tipps und Strategien



Ruhe bewahren und klaren Kopf behalten

Kinder und Jugendliche reagieren unterschiedlich. Manche wollen auf Angriffe gleich reagieren und sich wehren. Das ist verständlich. Aber spontane und unüberlegte Antworten auf beleidigende Inhalte verschlimmern die Situation oft. Die Angriffe schaukeln sich weiter hoch.

Bleiben Sie ruhig. Planen Sie die nächsten Schritte mit Bedacht.



Verbündete suchen

Mobbing erzeugt Ohnmacht. Dieses Gefühl bedeutet: Das Kind empfindet sich hilflos und glaubt, nichts tun zu können. Gegen dieses Gefühl helfen Verbündete und Personen des Vertrauens.

Verbündete sind:

- Freund*innen
- Bekannte
- Erwachsene, denen das Kind vertraut.

Verbündete können helfen, indem sie:

- beleidigende Bilder oder Videos dokumentieren
- das Opfer öffentlich unterstützen
- problematische Inhalte bei den Anbietern melden.

Sie als Eltern sind die wichtigsten Verbündeten. Halten Sie zu Ihrem Kind. Suchen Sie gemeinsam nach Lösungen. Akzeptieren Sie, wenn das Kind über manche Details nicht sprechen möchte.



Expert*innen hinzuziehen

Wer Cyber-Mobbing erlebt, reagiert stark mit Gefühlen. Oft fehlt die Erfahrung, wie man am besten handelt. Expert*innen von außen können helfen. Sie sind nicht emotional beteiligt. Sie kennen das Thema. Sie helfen dem Kind, seine Selbstachtung wiederzufinden.



**Beratungsangebote und Meldestellen
finden Sie im Anhang.**



Schule informieren

Findet das Cyber-Mobbing im Umfeld der Schule statt? Dann informieren Sie die Schule. Besprechen Sie das vorher mit Ihrem Kind.

Wenden Sie sich an:

- die Leitung der Klasse und der Schule
- die Vertrauenslehrkraft.

Gemeinsam überlegen Sie die nächsten Schritte.



Nicht vorschnell mit den Eltern möglicher Täter*innen sprechen

Eltern stellen sich schützend vor ihr Kind. Das ist verständlich. Aber dadurch können sich die Fronten verhärten. Eine Lösung wird dann schwieriger oder unmöglich.

Besser: Ziehen Sie eine neutrale Person zur Vermittlung hinzu. Informieren Sie sich gut, bevor Sie das Gespräch suchen.



Angriffe dokumentieren

Dokumentieren bedeutet: Beweise sichern und festhalten. Sichern Sie Beweise für das Mobbing. Das ist wichtig für spätere Schritte.

So geht das:

- Screenshots von beleidigenden Inhalten machen
- Nachrichten speichern
- Datum und Uhrzeit notieren.



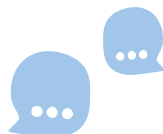
Täter*innen blockieren und Vorfälle melden

Blockieren bedeutet: Eine Person kann Ihr Kind nicht mehr kontaktieren. Auf Smartphones, in sozialen Netzwerken, in Messenger-Apps und in E-Mail-Programmen können Sie gemeinsam Kontakte blockieren und melden. Beleidigungen, Hass-Nachrichten und schlimme Bilder können Sie und Ihr Kind direkt beim jeweiligen Dienst melden.



In schweren Fällen: Polizei einschalten

In besonders schlimmen Fällen ist eine Anzeige bei der Polizei sinnvoll. Cyber-Mobbing kann strafbar sein. Für eine Anzeige brauchen Sie die gesicherten Beweise.



5 Rechtlich gegen Cyber-Mobbing vorgehen

Cyber-Mobbing ist kein Spaß. Vieles davon ist sogar strafbar.

Strafbar bedeutet: Das Verhalten verletzt ein Gesetz.

Die Täter*innen können dafür bestraft werden.

Cyber-Mobbing verletzt die Persönlichkeitsrechte. Das sind die Rechte jedes Menschen auf

- Würde
- Privatsphäre
- Schutz persönlicher Daten
- persönlicher Bilder.

Helfen Gespräche nicht? Oder ist die Situation schon eskaliert?

Dann können rechtliche Schritte helfen. In akuten Situationen wenden Sie sich an die Polizei oder eine Beratungsstelle.



An wen kann ich mich wenden?



Für das Opfer, Angehörige und Freundeskreis

In einer Notlage braucht das Kind verlässliche Erwachsene, die zuhören und helfen. Neben den Eltern sind geschulte Fachkräfte mit Erfahrung im Thema Mobbing wichtig.

- **Vertrauenslehrkräfte und Schul-Psycholog*innen:** Sie kennen die Situation in der Schule. Sie bieten einen sicheren Raum für Gespräche und leisten erste Hilfe.
- **Nummer gegen Kummer – das Kinder- und Jugendtelefon:** Kinder und Jugendliche können dort kostenlos und anonym anrufen. Ausgebildete Berater*innen hören zu und helfen.
 - Telefon: 116111
 - Internet: nummergegenkummer.de
- **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen:** Frauen, die von Mobbing betroffen sind, finden hier Unterstützung – telefonisch oder per Chat. Das Telefon vermittelt auch Beratungsstellen in der Nähe.
 - Internet: hilfetelefon.de/gewalt-gegen-frauen/mobbing



Zum rechtlichen Vorgehen

Cyber-Mobbing verbreitet beleidigende Inhalte oft schnell im Internet. Es ist wichtig, diese Inhalte zu melden und löschen zu lassen.

- **Direkt beim Anbieter melden:** Sie können sozialen Netzwerken Inhalte meist direkt melden. Es gibt auch zentrale Meldestellen in Deutschland:
→ Internet: klicksafe.de/news/illegale-inhalte-schnell-und-anonym-melden
- **JUUUPORT:** Jugendliche beraten hier andere Jugendliche. Das Angebot bietet Beratung, Information und Hilfe beim Melden von Fällen.
→ Internet: juuuport.de/hilfe/beratung
- **HateAid:** HateAid ist eine Beratungsstelle gegen Hass im Internet. Sie bietet Information, Beratung und ein Meldeformular für Straftaten im Netz.
→ Internet: hateaid.org/meldeformular
- **Polizei:** Sie können jederzeit zur Polizei vor Ort gehen, um Cyber-Mobbing anzuzeigen. Für Kinder und Jugendliche gibt es Online-Informationen und Kontaktmöglichkeiten:
→ Internet: polizeifuerdich.de



3 Fragen an Nina Pirk, ehrenamtliche Beraterin bei der „Nummer gegen Kummer“



Die „Nummer gegen Kummer“ bietet Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern – kostenlos und anonym. Rund 3.800 ehrenamtlich engagierte Berater*innen am Kinder- und Jugend-Telefon, in der Online-Beratung und am Eltern-Telefon hören zu und helfen. Nina Pirk ist eine von Ihnen.

Frau Pirk, warum warten viele Betroffene von (Cyber-)Mobbing so lange, bis sie sich Hilfe suchen?

Gemobbte Kinder und Jugendliche fühlen sich oft traurig und einsam. Sie schämen sich, darüber zu reden. Das Mobbing greift ihr Selbstwertgefühl an. Wenn dieses Gefühl verletzt wird, trauen sich viele nicht, Hilfe zu suchen. Dabei ist es sehr wichtig, aktiv zu werden – je früher, desto besser. Unsere Beratung ist kostenlos, vertraulich und anonym.

Was ist Ihre wichtigste Botschaft an die Betroffenen?

„Du bist in Ordnung, so wie du bist – und du bist nicht allein.“ Wir sind überzeugt: Darüber reden hilft. In der Beratung schauen wir gemeinsam mit den Betroffenen, was in ihrer Situation helfen kann. Wir nennen das Hilfe zur Selbsthilfe. Das bedeutet: Wir helfen den Betroffenen, selbst Lösungen zu finden und aktiv zu werden.

Und was raten Sie Eltern?

Eltern wollen ihr Kind sofort schützen. Das ist verständlich. Aber zunächst ist das Wichtigste: Ruhe bewahren und aufmerksam zuhören. Was belastet das Kind? Was wünscht es sich? Das Kind braucht jetzt Rückhalt und Zuwendung. Rückhalt bedeutet: Das Kind spürt, dass die Eltern hinter ihm stehen. Sie sollten das nächste Vorgehen immer gemeinsam mit dem Kind besprechen. Unsere Berater*innen helfen dabei, gemeinsam Lösungen zu finden.

Nummer**gegen**Kummer

Und was, wenn mein Kind selbst mobbt?

Das eigene Kind mobbt andere? Eltern reagieren auf eine solche Nachricht zunächst geschockt. Aber gerade dann ist schnelles und klares Handeln wichtig – mit kühlem Kopf.

Diese Tipps helfen:

- **Zuhören ohne Vorwürfe:** Sprechen Sie offen mit Ihrem Kind. Fragen Sie nach den Gründen, warum es das gemacht hat. Warum hat es andere gemobbt? Wurde es selbst schon gemobbt? Steht es unter dem Druck der Clique?
- **Folgen bewusst machen:** Erklären Sie Ihrem Kind, was sein Verhalten bei anderen anrichtet. Hilfreiche Frage: Wie würde ich selbst reagieren, wenn mir das passiert? Das nennt man Perspektiv-Wechsel – sich in die Lage einer anderen Person versetzen.
- **Über digitale Kommunikation sprechen:** Manche Täter*innen denken, es sei doch alles nicht so gemeint oder nur ein Scherz gewesen. Erklären Sie: Am anderen Ende sitzt immer ein Mensch mit echten Gefühlen. Im Internet fehlen Mimik und Ton – deshalb trifft Geschriebenes oft härter, als man denkt.
- **Klare Forderung und gemeinsame Lösung:** Fordern Sie Ihr Kind deutlich auf, das Mobbing sofort zu stoppen. Überlegen Sie dann gemeinsam: Bei wem sollte sich das Kind entschuldigen? Welche Inhalte können gelöscht werden? Wie kann das Gespräch mit den Lehrkräften aussehen?



Meldestellen im Netz



Wenn Inhalte nicht gelöscht werden, gibt es Meldestellen in Deutschland. Diese prüfen Inhalte auf ihre Strafbarkeit und ergreifen weitere Schritte.

Strafbarkeit bedeutet: Ist das Verhalten nach dem Gesetz strafbar?

- **jugendschutz.net** – für Verstöße gegen den Jugendmedienschutz.
→ Internet: jugendschutz.net/verstoss-melden
- **internet-beschwerdestelle.de** – für rechtswidrige Inhalte im Internet.
Rechtswidrig bedeutet: gegen das Gesetz verstoßend.
→ Internet: internet-beschwerdestelle.de
- **Landesmedienanstalten** – staatliche Aufsichtsbehörden für Medien.
Aufsichtsbehörden überwachen, ob Regeln eingehalten werden.
→ Internet: die-medienanstalten.de
- **Polizei und Online-Wachen** – bei Straftaten können Sie Anzeige erstatten.
In vielen Bundesländern ist das auch online möglich.

Linktipps und weiterführende Informationen

Für Eltern:

→ Internet: www.klicksafe.de/cybermobbing

Sie finden hier zahlreiche Informationen zum Thema.

→ Internet: www.klicksafe.de/medienerziehung

Hier finden Sie Informationen zum gesunden Umgang mit Medien nach Altersgruppen gelistet.

→ Internet: www.klicksafe.de/materialien/was-tun-bei-cyber-mobbing-plakat-fuer-menschen-mit-behinderung

Plakate, auch in Einfacher Sprache, mit Tipps, wie sich Betroffene verhalten können.

→ Internet: www.klicksafe.de/materialien/cyber-mobbing-erste-hilfe-app

→ Internet: www.klicksafe.de/materialien/cyber-mobbing-leichte-hilfe-app

Die „Cyber-Mobbing Erste Hilfe App“ und die „Cyber-Mobbing Leichte Hilfe App“ helfen im Umgang mit Cyber-Mobbing.

→ Internet: www.internet-abc.de/eltern

Bei Internet-ABC finden Eltern neben Tipps für den Einstieg ihres Kindes ins Internet auch Informationen zu Cyber-Mobbing und zum sicheren Surfen.

→ Internet: www.mediennutzungsvertrag.de

Eltern und Kinder können einen Vertrag zur Nutzung der Medien erstellen, speichern und ausdrucken.

→ Internet: www.buendnis-gegen-cybermobbing.de/ratgeber.html

Studien, praktische Informationen für Kinder und Erwachsene sowie ein Angebot zur Fortbildung rund ums Thema.

→ Internet: www.elternguide.online

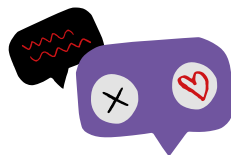
Der Eltern-Guide berät bei der Medien-Erziehung.

→ Internet: www.schau-hin.info/cybermobbing

Informationen und praktische Tipps zur Medien-Erziehung und zum Themen-Bereich für Eltern.

→ Internet: www.medien-kindersicher.de

Das Portal informiert Eltern über technische Lösungen zum Schutz für die Geräte, Dienste und Apps ihrer Kinder.



Informationen für Kinder und Jugendliche:

→ Internet: www.internet-abc.de/lernmodule

Im Bereich „Lernen und Schule“ erarbeiten Kinder mit den Modulen die Grundlagen für sicheres Surfen und üben die dafür nötigen Fähigkeiten. Hier gibt es ein Modul zum Cyber-Mobbing.

→ Internet: www.handysektor.de

Das ist eine unabhängige Anlaufstelle für Jugendliche für den digitalen Alltag – mit vielen Tipps, Informationen und kreativen Ideen zu Smartphones, Tablets und Apps.

→ Internet: www.klicksafe.de/quiz

Die Medienkompetenz-Initiative klicksafe hat Online-Rätsel für Jugendliche veröffentlicht. Sie können hier zu Themen wie Cyber-Mobbing, Deep-Fakes und Datenschutz ihr Wissen auf die Probe stellen.

→ Internet: www.hanisauland.de/wissen/spezial/miteinander/mobbing

→ Internet: www.zdf.de/reportagen/app-und-on-100

→ Internet: www.zdf.de/kinder/logo/cybermobbing-112.html

Mit Kind-gerechten Informationen und Erklärungen zum Cyber-Mobbing.

Beratungsangebote für Kinder, Jugendliche und Eltern:

→ Internet: www.nummergegenkummer.de

Das Kinder- und Jugend-Telefon der „Nummer gegen Kummer“ ist unter der Nummer 116111 montags bis samstags von 14 bis 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 angekündigten Zeiten geöffnet. Das Eltern-Telefon ist montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr und dienstags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr unter der kostenlosen Nummer 0800 – 1110550 zu erreichen.

→ Internet: www.juuuport.de

Jugendliche finden dort bei Fragen und Problemen Hilfe zum Internet. Das Besondere ist, dass die Hilfe von anderen Jugendlichen kommt, die als Scouts dafür ausgebildet wurden.

→ Internet: <https://jugendnotmail.de>

Das ist eine Online-Beratung für Kinder und Jugendliche von 10 bis 19 Jahren. Diese ist vertraulich, kostenlos und anonym. Fachkräfte aus Psychologie und Sozial-Pädagogik beraten per E-Mail, Live-Chat (Dienstag und Donnerstag) oder in Themen-Chats (montags, 19 Uhr).

→ Internet: www.bke-jugendberatung.de

→ Internet: www.bke-elternberatung.de

Auf den Webseiten Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V. (bke) finden Jugendliche im Alter zwischen 14 und 21 Jahren und Eltern Beratung.

→ Internet: www.krisenchat.de

Das Angebot bietet anonyme, kostenlose und durchgehend erreichbare psychosoziale Beratung per WhatsApp oder SMS. Fachkräfte der Psychologie, Sozialpädagogik und Psychotherapie beraten zum Mobbing, zu psychischen Belastungen und familiären Konflikte.

→ Internet: www.telefonseelsorge.de

Dort können junge Menschen anonym und kostenlos über belastende Situationen und Probleme sprechen: täglich rund um die Uhr telefonisch, Beratung per Chat oder E-Mail. Teilweise gibt es Beratungsstellen vor Ort.

→ Internet: www.safe-im-recht.de

Die Online-Rechtsberatung richtet sich an Menschen bis 21 Jahre. Jurist*innen, Psycholog*innen und ehrenamtliche Fachkräfte unterstützen kostenlos und vertraulich. Die Beratung erfolgt über einen Hilfe-Chat (Montag, Mittwoch, Freitag, 11 bis 13 und 18 bis 20 Uhr).

→ Internet: www.aktion-mensch.de/mobbing/hilfe-finden

Hier finden Sie weitere Anlaufstellen, die beim Thema Mobbing weiterhelfen.

Studien zum Thema:

Aktion Mensch 2026:

→ Internet: <https://bestellservice.aktion-mensch.de/akm-artikel/mobbing-von-jugendlichen>

JIMplus 2026:

→ Internet: <https://mpfs.de/studie/jimplus-2026/>

JIM-Studie 2025:

→ Internet: <https://mpfs.de/studie/jim-studie-2025/>

Bündnis gegen Cyber-Mobbing 2024:

→ Internet: <https://buendnis-gegen-cybermobbing.de/aktivitaeten/studien.html>

Sinus-Studie 2024:

→ Internet: www.barmer.de/presse/bundeslaender-aktuell/hessen/archiv-pressemitteilungen/sinus-jugendstudie-cyber-mobbing-wird-intensiver-1327014





Herausgeber

klicksafe, Medienanstalt Rheinland-Pfalz,
Turmstraße 10, D – 67059 Ludwigshafen

info@klicksafe.de, www.klicksafe.de
V.i.S.d.P.: Deborah Woldemichael

Autorinnen: Elisabeth Jäcklein-Kreis,
Pamela Heer (klicksafe)

1. Auflage, September 2026

Weitere Materialien von klicksafe unter:
www.klicksafe.de/materialien

klicksafe ist das deutsche Awareness Centre im Digital Europe Programme der Europäischen Union und wird von der **Medienanstalt Rheinland-Pfalz** (Koordination) in Kooperation mit der Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz umgesetzt.



Unveränderte nichtkommerzielle Vervielfältigung und Verbreitung ist ausdrücklich erlaubt unter Angabe der Quelle klicksafe und der Webseite www.klicksafe.de siehe: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de/>

Es wird darauf hingewiesen, dass alle Angaben trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung der Autor*innen ausgeschlossen ist. Die alleinige Verantwortung für diese Veröffentlichung liegt beim Herausgeber. Die Europäische Union haftet nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

In Kooperation mit

Aktion Mensch e. V.
Überarbeitung und Übersetzung in
Einfache Sprache

Weitere Informationen und Materialien
von Aktion Mensch e. V. unter:
www.inklusion.de
www.familienratgeber.de