

Checkliste: Erste Hilfe bei Cybermobbing

Kurzdefinition Cybermobbing:

»Cybermobbing ist das gezielte Fertigmachen, Bedrohen, Demütigen und Belästigen anderer Personen über Online-Angebote wie Soziale Medien und Messenger. Die Täter*innen mobben meistens systematisch über einen längeren Zeitraum und kennen ihre Opfer in der Regel persönlich. Im Vergleich zu Offline-Mobbing gibt es bei Online-Mobbing ein paar Besonderheiten:

- ⇨ Cybermobbing findet überall statt, es verfolgt dich bis nach Hause.
- ⇨ Die Mobber*innen kennen dich typischerweise persönlich. Doch nicht nur aus der Offline-Welt. Mobber*innen können auch reine Online-Bekanntschafte sein.
- ⇨ Es ist extrem vielfältig: Beispielsweise ist Cybermobbing, wenn man dich online beleidigt, Gerüchte über dich ins Netz setzt, peinliche Bilder oder Videos von dir postet oder dich aus Gruppen ausschließt.
- ⇨ Die Täter*innen können anonym mobben und die Inhalte sich schnell verbreiten.«³

3 <https://www.wakeup.jetzt/was-ist-cybermobbing> (abgerufen am 28.09.2021)

In einer Cybermobbingsituation lassen sich verschiedene Rollen beobachten: Täter*innen, Opfer und Bystander. Bystander sind »Zuschauer*innen«, die den Konflikt mitbekommen, aber aufgrund gruppenspezifischer Prozesse nicht helfen oder eingreifen.

Folgende Schritte können beim Umgang mit Cybermobbing helfen. Nicht jeder Fall von Cybermobbing ist gleich, deswegen können auch die Reaktionen unterschiedlich ausfallen. Nicht immer sind alle Punkte dieser Liste notwendig.

1. Keine Panik!

Leicht gesagt, aber häufig gar nicht so einfach: Solltest du von Cybermobbing betroffen sein, atme erst einmal tief durch. Wenn du ohne nachzudenken handelst, z. B. auf das Mobbing antwortest, zum Gegenschlag ausholst oder das Mobbing schnell verdrängen willst, dann gibst du Mobber*innen auch noch Macht über dein eigenes Verhalten. Lass das nicht zu – du kannst immer noch selbst bestimmen, was DU machst. Lass dich nicht jagen, bleibe ruhig.

2. Einfach ignorieren! (nur selten)

»Einfach nicht drum kümmern«, das mag auf den ersten Blick eine gute Idee sein. Schließlich muss man fürchten, dass eine Reaktion nur zu noch mehr Mobbing führen kann oder dass man Schwäche zeigt. Oder man hält sich selbst für stark genug, damit umzugehen. Das kann in bestimmten Fällen hilfreich sein, nämlich dann, wenn eine Beleidigung oder Verletzung nur einmalig ist und keine Spuren hinterlässt. Wenn jemand mal einen blöden Kommentar oder eine Nachricht mit einer Beschimpfung schreibt, dann kann man das vielleicht einfach ignorieren. Wenn das Cybermobbing aber anhält und wenn problematische Inhalte im Internet veröffentlicht werden (und dort auch bleiben), dann sollte man nicht ignorieren, sondern handeln. Das Gleiche gilt, wenn du dich als Opfer durch die Sache länger als einen Tag belastet fühlst. Spätestens dann ist es Zeit für Schritt 3.

3. Unterstützung holen!

Auch wenn es sich erst mal sicherer fühlt, sich allein zurückzuziehen: Wir raten dir: Such dir Unterstützung. Auch wenn du dich ganz allein fühlst in dieser schlimmen Situation, es gibt verschiedene Möglichkeiten, Hilfe zu bekommen. Du bist nicht allein. Sprich mit Freund*innen, mit Eltern oder mit Lehrer*innen über den Fall. Wenn es dir lieber ist, sage am Anfang des Gesprächs, dass du erst einmal erzählen willst, was passiert ist, ohne dass sofort etwas passieren soll. Was man daraus macht, könnt ihr danach überlegen. Du kannst dir auch anonyme Unterstützung holen, z. B. über Beratungsangebote online oder die Nummer gegen Kummer (siehe auch [Materialblatt_Internet_12](#)).

Wenn du nicht selbst betroffen bist, aber Cybermobbing mitbekommst, biete ungefragt deine Unterstützung an. Es kann der betroffenen Person schwerfallen, darum zu bitten.

4. Die eigenen Rechte kennen!

Es kann nicht schaden, zu wissen, was eigentlich erlaubt ist und was nicht. Es gibt viele Websites, auf denen erklärt wird, wie z. B. »Das Recht am eigenen Bild« funktioniert oder wo der Unterschied zwischen freier Meinungsäußerung und Beleidigung liegt. Jedoch sollte im Zweifelsfall rechtliche Beratung gesucht werden, da die Lage sehr komplex ist.

5. Nicht antworten oder zurückmobben!

Einen Fehler, den Betroffene von Cybermobbing häufig machen: Sie reagieren auf dem gleichen Weg wie die Angreifer*innen. Es ist sehr verständlich, dass man z. B. bei einem beleidigenden Beitrag auf Facebook gleich darunterschreiben möchte: »DU BIST SELBST EIN ARSCHLOCH!«, oder auf einem anderen Weg zurückschlagen will. Aber damit tust du den Angreifer*innen nur einen Gefallen. Denn Mobbing funktioniert über Aufmerksamkeit. Wenn niemand auf ein Mobbing reagieren würde, liefe der Angriff ins Leere. Reaktionen, erst recht Gegenangriffe, sind das Beste, was den Angreifer*innen passieren kann. Dazu kommt, dass Streit im Internet zwar sehr gut entstehen, aber sehr schlecht wieder ausgeräumt werden kann. Dafür braucht es Schritt 6.

6. Mobber*innen und Bystander ansprechen!

Dass du nicht online antwortest, soll nicht heißen, dass du dir alles gefallen lässt. Du solltest ganz klar »Stopp« sagen. Dafür solltest du den*die Angreifer*in oder auch Bystander ansprechen – persönlich und direkt, nicht über das Internet. Häufig lassen sich Onlineattacken im direkten Gespräch klären. Wenn du magst, suche dir eine andere Person als Unterstützer*in oder Vermittler*in für das Gespräch. Das kann z. B. jemand aus dem Freundeskreis sein, deine Eltern, vielleicht auch die Eltern der Angreifer*innen oder Lehrer*innen. An vielen Schulen gibt es Verbindungs- oder Vertrauenslehrer*innen. Die sind genau für solche Fälle da! (Das alles gilt natürlich nur, wenn du die Angreifer*innen kennst.)

7. Beweise sichern!

Nicht jeder Fall von Cybermobbing landet vor Gericht. Aber sicher ist sicher und schon für Schritt 3 und 6 kann es sinnvoll sein, wenn man bei einem Gespräch schwarz auf weiß vorlegen kann, was passiert ist. Dafür solltest du einen Screenshot oder ein PDF vom Inhalt erstellen. Dies lässt sich dann später auch genauso ausdrucken. Mehr Informationen u. a. zur Beweissicherung findest du unter

➤ <https://hateaid.org/zivilrecht-trifft-digitale-gewalt>.

Wenn du auf Nummer sicher gehen willst, dann hol dir noch eine*n Zeugen*in dazu, dem*der du die Sache zeigst und der*die sich aufschreibt, wann er*sie was wo gesehen hat. So bist du auf der sicheren Seite, auch wenn ein Inhalt später von den Angreifer*innen gelöscht oder verändert wird.

8. Mobber*innen technisch blockieren bzw. melden!

Viele Onlineattacken finden auf Plattformen wie Instagram, TikTok und YouTube, aber auch in Chats von Onlinegames statt. Dort gibt es fast immer eine Funktion wie »Beitrag melden« oder Ähnliches, mit der man den Betreiber der Plattform auffordern kann, den Beitrag zu löschen. Bei Sozialen Netzwerken und auch Messengern und Onlinegames gibt es Funktionen wie »Person blockieren«, mit der Angreifer*innen gezielt aus deinem Kontaktkreis ausgeschlossen werden können. Wenn du die Funktionen nicht findest, schaue in der Hilfefunktion nach, frage jemanden aus deinem Bekanntenkreis oder suche das Problem in einer Suchmaschine. Hilfestellung findest du auch bei den Angeboten jugend.support und Medien kindersicher.

Wichtig: Technische Lösungen sind meist keine endgültigen Lösungen, denn man kann zwar Inhalte von Festplatten, aber nicht aus den Köpfen der Menschen löschen.

9. Nicht weggucken!

Auch wenn du nicht selbst von einer Cybermobbingattacke betroffen bist – Mobbing geht alle an und betrifft auch »Zuschauer*innen«, sogenannte Bystander. Wer wegschaut und sich nicht auf die Seite der*des Betroffenen stellt, unterstützt damit die Angreifer*innen. Auch hier gilt wie schon bei Schritt 5: Es geht nicht darum, zurückzuschlagen, sondern »Stopp!« zu sagen. Das muss keine Heldentat sein. Schon der Kommentar »nicht cool!« zeigt den Angreifer*innen, dass ihre Aktion genau das ist: nicht cool. Und der*die Betroffene weiß, dass er*sie nicht allein dasteht.

10. Wenn's ernst wird: professionelle Hilfe holen!

Viele Fälle von Cybermobbing lassen sich mit einem klärenden Gespräch aus der Welt schaffen – aber nicht alle. Bei schweren Fällen wie sexueller Belästigung, Bedrohung oder Erpressungen solltest du zusammen mit einem Erwachsenen beraten, ob Rechtsbeistand oder die Polizei eingeschaltet werden sollte.

Und wenn du merkst, dass eine Mobbingattacke dich auf Dauer nicht schlafen lässt, kannst du dir auch psychologische Unterstützung holen.