

INFORMIEREN. AGIEREN. VERBEUGEN.



[Fallen beim Geschenkekauf >](#)
[< Der digitale Nachlass](#)

Was kann ich gegen Cybermobbing tun?

Es ist wichtig, mit jemandem darüber zu sprechen!



Auch außerhalb der Schule macht **Cybermobbing** Betroffenen das Leben schwer

© burdun/stock.adobe.com

Jan ist 13 Jahre alt und geht in die siebte Klasse. Seit einigen Wochen machen ihm ein paar Klassenkameraden das Leben zur Hölle. Blöde Sprüche auf dem Schulhof und gemeine Nachrichten und Drohungen sind zu Jans Alltag geworden. Außerdem posten sie peinliche Bilder von ihm auf **Facebook** und setzen Gerüchte über ihn in die Welt. Als er eines Montags die Schule schwänzt, kommt er zufällig beim **Jugendamt** vorbei. Der Aushang „Was kann ich gegen **Cybermobbing** tun?“ lässt ihn innehalten. Er kommt näher und betrachtet ihn genauer. Dabei trifft er auf Petra Kogelheide. Sie ist Jugendpsychologin und hat schon viele Kinder und Jugendliche zu **Cybermobbing** beraten. Die beiden kommen ins Gespräch:

Petra Kogelheide: Das musst du auf keinen Fall aushalten und solltest es auch nicht – das was du beschreibst, ist sogar strafbar! Es gibt zwar kein Gesetz, das **Cybermobbing** verbietet. Aber Bedrohung, die Verletzung des persönlichen Lebensbereiches durch Bildaufnahmen, also auch peinliche Bilder, ist auf keinen Fall erlaubt! Nur du hast das Recht an deinen eigenen Bildern. Das nennt man das „allgemeine Persönlichkeitsrecht“. Auch Beleidigungen und das bewusste Verbreiten von Lügen können strafbar sein. Von alleine hört **Mobbing** leider meistens nicht auf. Die Mobber legen höchstens noch etwas drauf. Du solltest dir auf jeden Fall Unterstützung holen!

Petra Kogelheide: Das kann ich gut verstehen. Es ist wichtig, dass du mit ihnen darüber redest. Frag sie

mal – am besten jeden einzeln – wie sie sich an deiner Stelle fühlen würden. Sag ihnen, dass du Unterstützung erwartest, wenn sie wirklich deine Freunde sind. Nicht mehr mitlachen oder weggehen reicht oft schon. Wenn ein Mobber merkt, dass er keine Mitlacher und Mitmacher mehr hat, steht er plötzlich selber dumm da.

Petra Kogelheide: Nein, das liegt auf keinen Fall an dir! Aus meinem Arbeitsalltag weiß ich: Immer mehr Kinder und Jugendliche versuchen, ihren eigenen Frust, ihre Angst und ihren ziellosen Hass zu kompensieren, indem sie andere schikanieren. Das machen übrigens auch viele Erwachsene. Es ist oft wie ein Ventil, das ihnen vorübergehend ein Gefühl von Macht verschafft, sie aber trotzdem nicht glücklich macht oder erleichtert. Es ist gefährlich, nichts dagegen zu tun oder es einfach zu ertragen. Denn der Hass oder die Lust, andere zu quälen, verstärken sich, wenn die Mobber merken, dass sie damit durchkommen. Man muss ihnen klare Grenzen setzen.

Petra Kogelheide: „Einfach zurückkärgern“ ist keine gute Lösung. Das löst den Konflikt nicht. Dadurch kann eher eine Art Wettrennen der Gemeinheiten und gegenseitigen Attacken beginnen. Wenn du einer gegen viele bist, bringt das nichts. Du kannst dich aber verteidigen, indem du in der Öffentlichkeit möglichst keine Gefühle wie Wut oder Angst zeigst. Denn das wollen die Mobber erreichen. Gehe aus der Situation heraus oder formuliere ganz einfach und klar „Weißt du, wie verletzend das ist?“ oder „Ich will, dass du sofort aufhörst!“. Du hast doch auch von deinen Freunden gesprochen, die das irgendwie doof finden. Sprich mit ihnen darüber und beziehe sie mit ein. Sie sollten sich auf deine Seite stellen – neben dir stehen.



Petra Kogelheide

Abteilungsleiterin Jugendpsychologisches Institut beim Jugendamt Essen, © W. Möller/privat

Petra Kogelheide: Such dir Hilfe bei einem Menschen, dem du dich anvertrauen kannst. Mütter verteidigen ihre Kinder manchmal wie eine Löwin und Lehrer kennen Methoden, um etwas zu unternehmen. Du kannst dich auch an die **Polizei** wenden und dich beraten lassen oder in eine Familienberatungsstelle gehen. Sie unterstützen dich, wenn es sein soll, auch anonym, ohne deine Eltern zu informieren. Die Beratung kostet nichts, du bekommst schnell einen Termin und nichts wird weitergesagt. Die Fachleute dort sind sehr gut vernetzt und können, wenn du es möchtest, auch für dich mit der Schule, der **Polizei** oder Schulberatungsstellen Kontakt aufnehmen.

Auch wenn du gemeine Nachrichten am liebsten sofort löschen würdest – tu es nicht! Wenn du zur **Polizei** gehen willst, um die Mobber anzuzeigen, ist es wichtig, diese „Beweise“ zu speichern, also Screenshots von fiesen Nachrichten zu machen. Du kannst Beleidigungen auch direkt in den Diensten, in denen sie auftauchen, melden, etwa bei **Facebook**. Dann kannst du diejenigen, die dir das schicken, blockieren.

Weitere Tipps bei Cybermobbing

- Auf **PolizeiDeinPartner** findest du ein Video zum Thema Cybermobbing – hier erfährst du, wie es mit

- ▶ Jan weitergegangen ist.
- ▶ Das Portal [Juuuport](#) wird ehrenamtlich von Jugendlichen für Jugendliche betrieben, die dir alle Fragen rund um Cybermobbing beantworten.
- ▶ Auf [klicksafe](#) gibt es ein Screenshot-Tutorial, das beschreibt, wie du in sozialen Medien Beweise sicherst, wenn du fiese Nachrichten bekommst. Zudem hat klicksafe eine [Erste-Hilfe-App](#) entwickelt.
 - Die Seite [Internet ABC](#) bietet ein [Lernmodul zum Thema Cybermobbing](#).
- ▶ Auf dem Portal [Handysektor](#) findest du [ein Comic](#) zum Thema.

FL (28.09.2018)

Folgende Artikel könnten Sie auch interessieren:

-  [Braucht ein Kindergartenkind ein Smartphone?](#)
-  [Video: Hilfe bei Cybermobbing](#)
-  [Schutz vor Cybermobbing](#)
-  [Positive Online-Inhalte für Kinder](#)
-  [Erste-Hilfe-App bei Cybermobbing](#)

[Alle Artikel dieser Kategorie](#)

Kurztipps



5 Tipps für...

...den Schutz vor Erpressersoftware (Ransomware)

Darauf sollten Sie achten, um Angriffen auf Ihren Computer mit...

[Tipp lesen](#)



5 Tipps für...

...den Schutz vor Hacker-Angriffen

Darauf sollten Sie achten, wenn Sie Ihren Rechner und Ihre...

[Tipp lesen](#)



5 Tipps für...

...die Immobiliensuche im Internet

Das sollten Sie beachten, um bei der Wohnungssuche im **Internet**...

[Tipp lesen](#)



5 Tipps für...

...die sichere Cloud-Nutzung

Das sollten Sie beachten, um Ihre Daten sicher in Cloud-Diensten zu...

[Tipp lesen](#)



5 Tipps für...

...sicheres Homeschooling/digitales Lernen

Darauf sollten sie achten, wenn der Unterricht Ihrer Kinder zuhause...

[Tipp lesen](#)



5 Tipps für...

...ein sicheres Internet für Kinder

Darauf sollten Sie achten, wenn Sie Ihre Kinder oder Schüler vor...

[Tipp lesen](#)



5 Tipps für...

...das sichere Surfen im Urlaub

Darauf sollten Sie achten, wenn Sie im Urlaub mobile Geräte nutzen.

[Tipp lesen](#)



5 Tipps für...

...einen erfolgreichen Widerruf

Darauf sollten Sie achten, wenn Sie einen abgeschlossenen...

[Tipp lesen](#)



5 Tipps für...

...sicheres Bezahlen im Internet (Online Banking)

Darauf sollten Sie achten, wenn Sie online bezahlen möchten.

[Tipp lesen](#)



5 Tipps für...

...sicheres Arbeiten im Home Office

Darauf sollten Sie achten, wenn Sie von zuhause arbeiten.

[Tipp lesen](#)



5 Tipps für...

...den Umgang mit Spam-Mails

Darauf sollten Sie achten, wenn Sie von **Spam**-Mails in Ihrem...

[Tipp lesen](#)



5 Tipps für...

...sicheres Online-Dating

Darauf sollten Sie bei der Partnersuche im Netz achten.

[Tipp lesen](#)



5 Tipps für...

...den Umgang mit Sozialen Medien

Diese Tipps helfen Ihnen, Social-Media-Kanäle sicher zu nutzen.

[Tipp lesen](#)

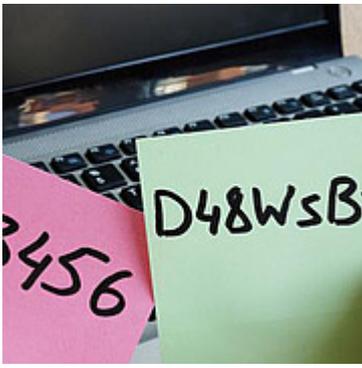


5 Tipps für...

...den sicheren Geschenkekauf

So verhindern Sie, dass der Einkauf nicht mit Frust endet.

[Tipp lesen](#)



5 Tipps für...

...ein sicheres Passwort

Darauf sollten Sie bei der Passwörterstellung achten.

[Tipp lesen](#)



5 Tipps für...

...den Medikamentenkauf im Netz

Darauf sollten Sie achten, wenn Sie Arzneimittel online bestellen.

[Tipp lesen](#)



5 Tipps für...

...die App-Nutzung

Das sollten Sie beachten, wenn Sie Apps herunterladen und nutzen.

[Tipp lesen](#)

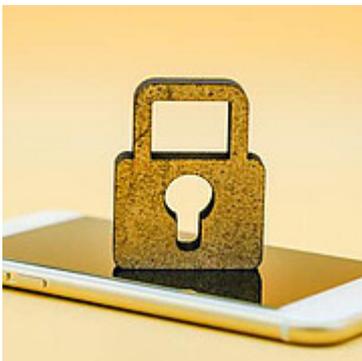


5 Tipps für...

...einen sicheren Computer

So schützen Sie Ihren PC vor Viren, Trojaner und „Phishing“

[Tipp lesen](#)



5 Tipps für...

...ein sicheres Smartphone

So schützen Sie Ihr Smartphone und Ihre Daten vor Hackern und **Betrug**.

[Tipp lesen](#)



5 Tipps für...

...sicheres Online-Shopping

Worauf Sie beim Einkauf im **Internet** achten sollten

[Tipp lesen](#)

Weitere Infos zum Thema Internet und Mobil



Zeitgemäße Kommunikation im Internet

Polizei und Social Media

Die Medienlandschaft hat sich in den letzten Jahren stark gewandelt....[\[mehr erfahren\]](#)



Missbrauch von Notrufen ist strafbar

Fake-Anrufe bei der Polizei

Unter dem Notruf 110 gehen allein bei der [Polizei](#) Berlin jährlich 1,2...[\[mehr erfahren\]](#)



„Ana war wie eine Freundin für mich“

Verherrlichung von Magersucht und Suizid im Netz

Im [Internet](#) tummeln sich zunehmend Webseiten und Foren, die...[\[mehr erfahren\]](#)



Shoppen und Banken von Zuhause - aber sicher!

Bankgeschäfte und Einkaufen im Netz

Keine Parkplatzprobleme, eine freie Zeiteinteilung, keine...[\[mehr erfahren\]](#)



Internetkriminelle wollen an ihre Zugangsdaten für Online-Geschäfte gelangen

Phishing - so können Sie sich schützen

„Phishing“ ist ein Kunstwort, das sich aus den englischen Begriffen...[\[mehr erfahren\]](#)

© Verlag Deutsche Polizeiliteratur

Cookie Einstellungen



- Statistiken
- Essentiell

Wir nutzen Cookies auf unserer Website, die in unserer [Datenschutzerklärung](#) beschrieben sind. Wir verwenden anonyme Statistiken, um unsere Website zu verbessern. Bitte unterstützen Sie unsere wichtige Präventionsarbeit und akzeptieren Sie alle Cookies. Vielen Dank!

Ablehnen [Alle akzeptieren](#)