

PRESSEKIT

Cybermobbing

Material

Pressemitteilung

Fragen & Antworten Katalog

Tipps und Infos auf einen Blick

Hilfsangebote und Anlaufstellen

Hintergrund:

„Was ist Cybermobbing und was kann man dagegen tun?“

Inhalt

Pressemitteilung.....	2
Fragen & Antworten Katalog	3
„Cybermobbing macht krank – Hinschauen hilft“	3
Kurze Infos auf einen Blick – Infokasten 1	5
Was tun bei Cybermobbing: 10 Tipps für Jugendliche	5
Kurze Infos auf einen Blick – Infokasten 2.....	6
Was tun bei Cybermobbing: 10 Tipps für Eltern	6
Kurze Infos auf einen Blick – Infokasten 3.....	7
Hilfs- und Informationsangebote zu Cybermobbing:.....	7
Hintergrund.....	8
Vernetzt und verletzt: Was ist Cybermobbing und was kann man dagegen tun?	8

BARMER

Pressemitteilung

Kooperation mit dem Beratungsangebot krisenchat.de

BARMER startet Aufklärungskampagne gegen Cybermobbing

Dresden, 30. November 2020 – Jeder fünfte Jugendliche in Deutschland zwischen 14 und 17 Jahren hat Erfahrungen mit Cybermobbing gemacht. Besonders Mädchen berichten davon, als Betroffene oder Zeugin. Zu diesem Ergebnis kommt die SINUS-Jugendstudie 2020, an der die BARMER als Partner beteiligt ist. Cybermobbing beeinträchtigt gravierend den Alltag und führe bei einigen Betroffenen zu Depressionen und Suchtverhalten. Es sei ein wesentlicher Grund dafür, warum viele Jugendliche Social Media außerhalb der privaten Gruppen nur noch passiv nutzten, da verletzend Kommentare inzwischen fast an der Tagesordnung seien.

Verhaltensänderungen können ein Anzeichen für Cybermobbing sein

Mit einer Online-Kampagne macht die BARMER in den sozialen Netzwerken und auf ihrer Internetseite auf Cybermobbing und Hass im Netz aufmerksam. Neben Erfahrungsberichten von Betroffenen und Tipps gegen Mobbing kooperiert die Krankenkasse mit dem bundesweiten Online-Hilfsangebot krisenchat.de, das Krisenberatung für Kinder und Jugendliche per SMS oder WhatsApp umfasst. „Cybermobbing findet oft für Eltern unsichtbar am PC oder auf dem Handy statt. Sie sollten auf Verhaltensänderungen achten: Ist das Kind müde, appetitlos oder zieht sich zurück? Dann ist es Zeit, näher hinzuschauen. Körperliche Probleme sollten Eltern ernst nehmen und nach Ursachen forschen“, sagt Dr. Fabian Magerl, Landesgeschäftsführer der BARMER in Sachsen. Von körperlichen Beschwerden wie Bauchschmerzen oder Schlafstörungen bis hin zu Depressionen sei die Bandbreite möglicher Folgen sehr groß.

Beratungsangebot in Kooperation mit krisenchat.de

Die BARMER will junge Menschen und ihre Eltern auf die Gefahren von Cybermobbing aufmerksam machen und zeigen, was sie dagegen unternehmen können. Sie kooperiert mit krisenchat.de, die Kindern und Jugendlichen kostenlose Beratung in Notsituationen anbieten, rund um die Uhr per SMS oder WhatsApp, ohne Anmeldung und Registrierung. Geschulte ehrenamtliche Krisenberater aus Psychotherapie, Psychologie, Sozialpädagogik oder soziale Arbeit antworten innerhalb einer Minute.

Mehr über Cybermobbing und ein Erklärvideo unter: www.barmer.de/cybermobbing.

Interview

Fragen & Antworten Katalog

„Cybermobbing macht krank – Hinschauen hilft“

Was genau ist eigentlich Cybermobbing?

Mobbing ganz allgemein bedeutet, jemanden gezielt psychisch, aber auch körperlich fertigzumachen. Das geht vom Lächerlich machen über Beleidigungen bis hin zu körperlicher Gewalt. Und dieses Phänomen verlagert sich auch ins Netz, hier spricht man dann von Cybermobbing. Da werden gefälschte Fotos des Opfers gezeigt oder private, vielleicht peinliche Situationen per Foto oder Video veröffentlicht. In Gruppen wird hämisch oder beleidigend über jemanden hergezogen. Sogar Profile werden gehackt und gefälscht.

Wer ist denn vor allem von Cybermobbing betroffen?

Wer sich im Internet aufhält und dort Dinge über sich preisgibt, kann Opfer einer Cybermobbing-Attacke werden. Das trifft natürlich vor allem Kinder und Jugendliche, die in der digitalen Welt groß werden und oft leichtfertig Dinge im Internet teilen.

Ist Cybermobbing bei uns in Sachsen überhaupt ein Thema?

Leider ja. Die Forschung zeigt, dass Cybermobbing überall vorkommt, in allen Regionen Deutschlands, in allen Schulformen. Und die Konsequenzen sind oft noch viel schlimmer als bei klassischem Mobbing in der Offline-Welt. Deshalb ist es wichtig, dass jeder in seinem Umfeld auf Anzeichen achtet und eine digitale Zivilcourage entwickelt.

Und wieso ist Cybermobbing ein Thema für die BARMER?

So toll die vielen Chancen sind, die sich aus der Digitalisierung für junge Menschen ergeben, so genau müssen wir immer wieder hinschauen: Was macht uns gesund, was macht uns krank? Cybermobbing endet nicht an der Haus- oder Wohnungstür. Niemand kann genau wissen, wie viele Personen das beschämende Foto gesehen oder die Lüge gehört haben, die verbreitet wurde. Daher ist Cybermobbing kein dummer Jungenstreich, sondern extrem belastend für die Opfer. Und die Liste der körperlichen und seelischen Symptome, die Cybermobbing auslösen kann, ist lang. Darüber möchten wir aufklären.

Was können Opfer von Cybermobbing tun?

In keinem Fall sollte man auf solche E-Mails oder SMS antworten, sondern sich zunächst bei der Familie oder im Freundeskreis Rat suchen. Wenn das nicht geht, gibt es auch Hilfe-Hotlines, die man anrufen oder anschreiben kann. Wichtig ist auch, Beweismaterial zu sichern: Alles speichern, aufschreiben und Screenshots machen. Veranlassen sollte man die Löschung von diffamierenden Inhalten beim Netzwerk-Betreiber oder dem Betreiber der

Seite. Wenn der Mobber oder die Mobberin bekannt ist, löscht der oder die Betroffene den Namen aus der Kontaktliste oder ignoriert ihn oder sie. In schwerwiegenden Fällen erstattet man Anzeige.

Drohen gesundheitliche Risiken?

Ob beleidigende Mails, peinliche Videos oder Bloßstellungen auf in den sozialen Medien – Cybermobbing kann die Gesundheit stark beeinträchtigen. Von körperlichen Beschwerden wie Bauchschmerzen oder Schlafstörungen bis hin zu Depressionen ist die Bandbreite möglicher Folgen sehr groß.

Wie können Eltern helfen?

Vor allem, indem Eltern ihrem Kind zur Seite stehen und dessen Selbstbewusstsein stärken. Die wichtigste Botschaft: „Es liegt nicht an Dir!“ Gerade bei Cybermobbing ist es wichtig, dass Kinder sich trauen, offen darüber zu reden, statt sich zu fürchten, dass ihnen die Eltern zusätzlich auch noch das Handy wegnehmen.

Was tue ich, wenn ich merke, dass jemand Opfer wird?

Am besten ist es, die Person direkt anzusprechen und ihr zu sagen: „Ich bin für dich da!“ Niemand darf das Gefühl haben, in der Situation alleine zu sein und selbst damit klarkommen zu müssen.

Wie hilft die BARMER?

Die BARMER kooperiert dazu mit krisenchat.de. Das neue Online-Angebot wendet sich gezielt an Jugendliche mit akuten psychischen Problemen. Für sie muss ein Hilfsangebot unkompliziert und sofort verfügbar sein – direkt per Smartphone kontaktierbar, ohne dass vorher eine Praxis aufgesucht werden muss. Bei krisenchat.de wird Kindern und Jugendlichen kostenlose Beratung in Notsituationen angeboten, rund um die Uhr per SMS oder WhatsApp, ohne Anmeldung und Registrierung. Geschulte ehrenamtliche Krisenberaterinnen und -berater aus Psychotherapie, Psychologie, Sozialpädagogik oder soziale Arbeit antworten innerhalb einer Minute.

Kurze Infos auf einen Blick – Infokasten 1

Was tun bei Cybermobbing: 10 Tipps für Jugendliche

1. Habe gesundes Misstrauen gegenüber Fremden und falschen Freunden.
2. Ruhe bewahren und keine Selbstzweifel aufkommen lassen. Denn: Du bist okay, so wie Du bist!
3. Nicht reagieren. Auch wenn es schwerfällt: Die Täter warten wahrscheinlich nur darauf, Deine Reaktion als Aufhänger für den nächsten Angriff zu nutzen.
3. Hol Dir Hilfe und rede darüber. Wende Dich an Deine Eltern, Lehrer oder andere erwachsene Personen, denen Du vertraust, oder an eine offizielle Hilfseinrichtung.
4. Dokumentiere die Angriffe. Sichere Kopien von Attacken, die Du erlebst. Das hilft später bei der Aufklärung des Falles.
6. Sperre die Täterin oder den Täter oder/und melde sie oder ihn beim jeweiligen Social-Media-Anbieter.
7. Lass die Inhalte vom Social-Media-Anbieter (Impressum!) löschen, soweit dies möglich ist.
8. Kenne Deine Rechte. Niemand darf Dich – weder online noch offline – verletzen und beleidigen und auch nicht unerlaubt Fotos oder Videos von Dir veröffentlichen.
9. In schlimmen Fällen: Wende Dich an die Polizei, erstatte Anzeige.
10. Hilf betroffenen Freunden: Wer Cybermobbing erlebt, braucht jemanden, der zu ihm hält.

Kurze Infos auf einen Blick – Infokasten 2

Was tun bei Cybermobbing: 10 Tipps für Eltern

1. Sprechen Sie mit ihren Kindern so früh wie möglich über Risiken im Internet.
2. Seien Sie der sichere Hafen und bieten Sie uneingeschränkten Rückhalt.
3. Hören Sie aufmerksam zu.
4. Signalisieren Sie, dass stets über alle Probleme geredet werden kann und dass Sie gemeinsam Lösungen dafür finden werden.
5. Drohen Sie nicht, das Handy wegzunehmen oder mit anderen Strafen.
6. Werden Sie aktiv – Cybermobbing verstummt nicht von allein.
7. Melden Sie den Vorfall dem Betreiber der jeweiligen Online-Plattform.
8. Löschen Sie die Mobberin oder den Mobber aus der Kontaktliste.
9. Sichern Sie Beweismaterial.
10. Kontaktieren Sie die Schule, nach Rücksprache mit dem Kind gegebenenfalls auch die Eltern der Täterinnen und Täter und – wenn diese Maßnahmen nicht helfen – durchaus auch die Polizei.

Kurze Infos auf einen Blick – Infokasten 3

Hilfs- und Informationsangebote zu Cybermobbing:

krisenchat.de

krisenchat.de ist ein bundesweites, ehrenamtliches und kostenloses Hilfsangebot für Kinder und junge Erwachsene in Not. Das Angebot bietet Kindern und Jugendlichen professionelle Hilfe – jeden Tag, 24 Stunden, per SMS oder WhatsApp. Krisenchat.de verspricht, kurzfristig, professionell und empathisch auf eine Nachricht zu antworten. Der Chatkanal wird von ehrenamtlichen qualifizierten Krisenberaterinnen und -beratern betrieben.

www.krisenchat.de

Cyberhelp

Neben wichtigen Informationen rund um Cybermobbing bietet die Webseite unter anderem Unterrichtsmaterialien für Lehrerinnen und Lehrer und Pädagoginnen und Pädagogen sowie Trainingsmodule für die Jugendsozialarbeit außerhalb des schulischen Alltags. Sehr empfehlenswert auch für weiterführende Links für Eltern, Lehrerinnen und Lehrer und Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter.

www.cyberhelp.eu/de

Bündnis gegen Cybermobbing e.V.

Übersichtlich strukturiert finden sich hier Anlaufstellen und gute Tipps für Opfer von Cybermobbing, deren Eltern und Lehrerinnen und Lehrer. Zudem gibt es Empfehlungen und Angebote speziell für Schulen.

<https://www.buendnis-gegen-cybermobbing.de/>

Juuuport

Auf dieser Selbsthilfe-Plattform der Niedersächsischen Landesmedienanstalt geben fachlich geschulte ehrenamtliche Scouts zwischen 14 und 18 Jahren ihren Altersgenossinnen und -genossen Tipps bei und gegen Cybermobbing.

<https://www.juuuport.de/beratung>

Nummer gegen Kummer

Die Nummer gegen Kummer ist eine kostenfreie Anlaufstelle bei psychischen Problemen – auch bei Cybermobbing, das psychisch schwer belastend sein kann. Kinder und Jugendliche wählen 0800 / 1110333, Eltern und Pädagogen 0800 / 1110550.

www.nummergegenkummer.de

Hintergrund

Vernetzt und verletzt: Was ist Cybermobbing und was kann man dagegen tun?

Wenn es um Cybermobbing geht, ist die gute Seite des Internets gleichzeitig auch die schlechte: Wir können uns 24 Stunden am Tag miteinander vernetzen und in Echtzeit Informationen um die ganze Welt senden. Und wie auch im „echten“ Leben, gibt es unter den Milliarden von Userinnen und Usern, die täglich in den Sozialen Medien miteinander kommunizieren, natürlich auch viele schwarze Schafe. Menschen, die das schwer kontrollierbare Internet ausnutzen, um andere zu diffamieren. Oder – simpler ausgedrückt – fertigzumachen. Cybermobbing ist kein dummer Kinderstreich, sondern extrem belastend für die Opfer.

Besonders häufig von Cybermobbing betroffen sind 15- bis 25-Jährige. Jugendliche und junge Erwachsene, die mit dem Internet aufgewachsen sind. Man nennt sie deshalb „Digital Natives“, weil sie, anders als ihre Eltern und älteren Geschwister, eine Welt ohne Internet nicht kennen. Studien belegen, dass Jugendliche pro Woche etwa 58 Stunden online sind. Ausreichend Zeit also, um sich Fotos und Nachrichten zu senden, zu zocken oder – leider – Cybermobbing zu betreiben.

Was unterscheidet Cybermobbing von „echtem“ Mobbing?

Cybermobbing ist Mobbing, das im Internet ausgetragen wird. Der große und gemeine Unterschied zum klassischen Mobbing ist jedoch, dass Bullys – also Leute, die mobben – über ihr Smartphone, den Laptop oder PC permanent die Möglichkeit haben, ihre Opfer zu terrorisieren. Die räumliche Eingrenzung auf den Schulhof, den Nachhauseweg oder den Arbeitsplatz fällt mit der Digitalisierung einfach weg. Jugendliche, die online gemobbt werden, haben nicht die Wahl, ihre Zimmertür zu schließen und in einem geschützten Raum zu sein. Auch die Gruppe, die mitmacht oder zumindest zusieht, ist im Internet größer – niemand weiß genau, wie viele Personen das entlarvende Foto gesehen oder die Lüge gehört haben, die verbreitet wurde.

Soziale Medien sind immer verfügbar. Besonders dann, wenn sie über das Smartphone genutzt werden. Und das machen immerhin 91 Prozent der Jugendlichen. Neben den vielen Vorteilen, die WhatsApp und Co. bieten, wie dem Austausch mit Freundinnen und Freunden und dem Teilen großartiger Fotos, ist der Druck, besonders schön und beliebt zu sein, enorm groß. Likes und Shares sind die Währung der Generation-Z, zu der heutige Jugendliche gehören. Da die Wahrheit, also das echte Leben, nicht immer besonders schön oder interessant ist, greifen einige Leute auf Unwahrheiten zurück, um sich spannender und damit begehrter für ihre Mitmenschen zu machen. Manchmal können sie das nur erreichen, wenn sie dabei Freundinnen und Freunde oder Mitschülerinnen und Mitschüler digital diffamieren.

Cybermobbing, das auch als Cyberbullying bekannt ist, löst große emotionale Schäden bei den Betroffenen aus, da sich die hetzerischen Inhalte wie ein Lauffeuer verbreiten. Was im Klassenzimmer nicht möglich ist, funktioniert online problemlos: Im digitalen Leben haben Täter weitaus mehr Möglichkeiten, Menschen bloßzustellen als von Angesicht zu Angesicht. Ob Messenger, die Kommentarfunktion oder Chatgruppen – die Hemmschwelle ist geringer, wenn man sich hinter einem Onlineprofil verstecken kann und niemandem in die Augen schauen muss, während man Gerüchte verbreitet.

Die typischsten Taten des Cybermobbings:

- In Chats wird über eine Person massiv gelästert
- Geheimnisse werden weitererzählt
- Gerüchte werden in die Welt gesetzt
- Peinliche Fotos und Videos werden verschickt
- Hass-Gruppen werden extra dafür gegründet, um gemeinsam jemanden fertigzumachen
- Falsche Profile werden angelegt, um jemandem Geheimnisse zu entlocken und diese dann zu verbreiten
- Menschen werden systematisch aus Aktivitäten in den Sozialen Medien ausgegrenzt

Cybermobbing ist übrigens nicht an eine Häufigkeit oder Dauer gebunden. Einmal online gemobbt zu werden kann dich genauso schlimm treffen wie die Belastung über einen längeren Zeitraum.

Welche Gefühle löst Cybermobbing aus?

Die Liste der körperlichen und seelischen Symptome, die Cybermobbing auslösen kann, ist lang. Mobbing im Internet verbreitet sich immer mehr und wird dadurch auch von Psychologinnen und Psychologen und Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern sehr ernst genommen und die Zahlen der Betroffenen jährlich aktualisiert. In dieser Liste sind die häufigsten gesundheitlichen und psychischen Beeinträchtigungen durch Cyberbullying zusammengefasst:

Allgemeine Symptome

- körperliche Probleme wie Bauch- und Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Konzentrations- und Schlafstörungen
- geistiger wie körperlicher Leistungsabfall
- Rückzug und Vermeiden von sozialen Kontakten
- Depressionen

Symptome bei Kindern und Jugendlichen

- Angst oder Verweigerung, zur Schule zu gehen
- der Wunsch, alleine zu sein
- Rückzug in Pausen oder beim Sport in der Schule
- kein Interesse mehr an Hobbys
- Traurigkeit oder Wut nach der Nutzung von Laptop oder Handy
- angstvolles Vermeiden von Sozialen Medien
- sofortiges Ausschalten von Laptop oder Handy, wenn sich Eltern oder Freunde nähern

Wieso werden ich oder meine Freunde gemobbt?

Vorweg: Niemand wird als Bully geboren. Das heißt, dass niemand als schlechter Mensch auf die Welt kommt. Täter und Opfer sind immer auch Produkt unserer Erziehung, unseres sozialen Umfelds und der Dinge, die uns selbst passiert sind – positiv und negativ. Häufig werden daher jene zu Tätern, die selbst schon Opfer waren. Diese angestaute Wut und Aggression brauchen ein Ventil und ein Ziel, das nicht man selbst ist. Andere müssen herhalten. Andere Auslöser für Cybermobbing sind auch Neid auf Mitschülerinnen und Mitschüler, Gruppenzwang, eine neue Dynamik in der Klasse, wenn neue Mitschülerinnen und Mitschüler hinzukommen, oder soziale und politische Differenzen.

Natürlich: Es gibt Menschen, die Spaß daran empfinden, wenn andere leiden. Doch auch diese Form der Boshaftigkeit ist unter anderem das Resultat mangelnder Empathie. Es mangelt ihnen an Einfühlungsvermögen, das uns ermöglicht, uns in die Gefühls- und Gedankenwelt unserer Mitmenschen reinzusetzen. Wenn wir spüren können, wie schlimm sich jemand fühlt, der online gemobbt wird, würden wir es nicht tun. Oder? Sind das alles Entschuldigungen für die Täter? Nein, aber Erklärungen, die manchmal helfen, das Erlebte zu verarbeiten.

Ist man selbst schuld, wenn man gemobbt wird?

Nein, man ist einfach zur falschen Zeit am falschen Ort mit den falschen Leuten. Es kann durchaus sein, dass man private Informationen in einem zu großen Kreis geteilt hat – ein unglücklicher Moment, eine peinliche Bewegung, eine Grimasse oder ein Wort, das nicht für die Allgemeinheit bestimmt war. Aber auch das sind keine Gründe, online gemobbt zu werden.

Die rechtlichen Möglichkeiten

Leider ist Cybermobbing in Deutschland (noch) kein eigens definierter konkreter Straftatbestand. Es gibt deshalb kein eigenes „Cybermobbing-Gesetz“ dazu. Cybermobbing kann aber Handlungen beinhalten, die gegen das Gesetz verstoßen, wie Beleidigung, Bedrohung oder üble Nachrede sowie eine Nachstellung oder eine Verletzung des

höchstpersönlichen Lebensbereichs durch Bildaufnahmen. Das sind Straftaten, und daher kann man rechtliche Maßnahmen dagegen ergreifen.

Es ist wie mit dem Straßenverkehr – selbst wenn man ein toller Auto- oder Fahrradfahrer ist und sich an die Verkehrsregeln hält, heißt es nicht, dass keine Unfälle passieren können. Denn es gibt auch noch die anderen. Ungefähr so läuft das auch mit dem Cybermobbing. Man muss gar nichts getan haben, um online fertiggemacht zu werden. Das deutsche Grundgesetz, das wesentlich älter als das Internet ist, sichert im Artikel 1 zu, dass die „Würde unantastbar“ ist. Das bedeutet, dass alle Menschen, egal welches Geschlecht oder Alter sie haben, wie sie aussehen, wie gesund oder krank sie sind oder woran sie glauben, den gleichen Wert haben.

Quellenangaben

- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest – JIM-Studie 2018 (Abruf 05/2020): [Basisuntersuchung zum Medienumgang 12-19-Jähriger](#)
- Print/E-Book (Abruf 05/2020): [Gewalt und Mobbing an Schulen; Möglichkeiten der Prävention und Intervention, 3. Auflage \(2019\)](#)
- Children's Worlds+(Abruf 05/2020): [Eine Studie zu Bedarfen von Kindern und Jugendlichen in Deutschland/ Bertelsmann Stiftung, Goethe Universität](#)
- Jugend-Digitalstudie 2019 und 2020 der Postbank (Abruf 05/2020): [Digitalstudie](#)
- Statista. Veröffentlicht von L. Rabe, 09.08.2019 (Abruf 05/2020): [Umfrage zur Nutzung sozialer Netzwerke durch Kinder und Jugendliche nach Alter 2019](#)

www.barmer.de/cybermobbing