

## Checkliste: „ Was kann man gegen Cybermobbing tun?“

(Checkliste für Eltern der Kinder und Jugendlichen ab 6 J.)

Cybermobbing bezieht sich auf die absichtliche, wiederholte und schädliche Nutzung digitaler Kommunikationsmittel, wie soziale Medien, Online-Plattformen, Textnachrichten oder E-Mails, um eine Person gezielt zu belästigen, zu bedrohen, zu demütigen oder zu diffamieren. Es handelt sich um eine moderne Form des Mobbings, die über das Internet und elektronische Kommunikation verbreitet wird. Es ist wichtig, dagegen vorzugehen, indem man Präventionsmaßnahmen ergreift, Opfern Unterstützung bietet und die Täter zur Rechenschaft zieht.

### Wie erkennt man Cybermobbing?

- ✓ Wiederholung: Es handelt sich um kontinuierliche oder wiederholte Angriffe oder Belästigungen über einen längeren Zeitraum.
- ✓ Anonymität: Täter können oft anonym handeln oder ihre Identität verbergen, was es schwieriger macht, sie zur Verantwortung zu ziehen.
- ✓ Verbreitungsreichweite: Die digitalen Kommunikationsmittel ermöglichen eine schnelle Verbreitung von beleidigenden Inhalten oder Gerüchten an ein breites Publikum.
- ✓ Schädliche Auswirkungen: Cybermobbing kann schwerwiegende psychische, emotionale und soziale Folgen für die Opfer haben, darunter Angstzustände, Depressionen, soziale Isolation und sogar Selbstmordgedanken.
- ✓ Verschiedene Formen: Es kann sich um verschiedene Formen von Belästigung handeln, einschließlich Beleidigungen, Bloßstellungen, Verbreitung falscher Informationen (sogenanntes "Doxxing"), Fotos oder Videos ohne Einwilligung teilen (Cybersexting), und mehr.

### Was kann man gegen Cybermobbing tun?

- ✓ *Offene Kommunikation fördern:* Schaffen Sie eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der Ihr Kind offen über seine Online-Aktivitäten sprechen kann und ermutigen Sie Ihr Kind, bei Problemen oder Unsicherheiten sofort mit Ihnen zu sprechen.
- ✓ *Bildung über Cybermobbing:* Informieren Sie sich über die verschiedenen Formen von Cybermobbing, damit Sie die Anzeichen erkennen können und teilen Sie diese Informationen auch mit Ihrem Kind, um es für potenzielle Gefahren zu sensibilisieren.
- ✓ *Sichere Nutzung von Technologie:* Helfen Sie Ihrem Kind, sichere Passwörter zu erstellen und diese regelmäßig zu ändern. Erläutern Sie die Bedeutung von Datenschutz und Privatsphäre-Einstellungen auf sozialen Medien und anderen Plattformen.
- ✓ *Begrenzung der Bildschirmzeit:* Setzen Sie klare Regeln für die



#### Club Dialog e.V.

Lindower Str. 18,  
13347 Berlin

Projekt „Digi-Mee(h)r-Sicher  
schwimmen im Internet  
reloaded“

[www.digitalebildung-in-berlin.de](http://www.digitalebildung-in-berlin.de)  
[digitalebildung@club-dialog.de](mailto:digitalebildung@club-dialog.de)

#### Projektkoordinatorin:

Arina Kleimenicheva  
[kleimenicheva@club-dialog.de](mailto:kleimenicheva@club-dialog.de)

#### Projektkoordinatorin:

Anastasia Kradenova  
[kradenova@club-dialog.de](mailto:kradenova@club-dialog.de)

Das Projekt „DIGI-MEE[H]R – Sicher schwimmen im Internet reloaded“ wird vom Club Dialog e.V. durchgeführt und von der Senatsverwaltung für Justiz und Verbraucherschutz gefördert. Ziel des Projekts ist es, Kompetenzen von Grundschulkindern in digitalen Themen zu stärken und sie für Gefahren zu sensibilisieren.



Nutzung von Technologie und Bildschirmzeit fest, um übermäßigen Online-Kontakt zu verhindern.

- ✓ *Freundschaften und Online-Kontakte:* Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, welche Art von Online-Kontakten akzeptabel sind und betonen Sie die Bedeutung, nur Freundschaftsanfragen von Personen anzunehmen, die sie persönlich kennen.
- ✓ *Erkennen von Anzeichen von Cybermobbing:* Achten Sie auf Veränderungen im Verhalten Ihres Kindes, wie plötzliche Rückzugstendenzen, Ängstlichkeit oder depressive Stimmung und seien Sie sensibel für Anzeichen von niedrigem Selbstwertgefühl oder emotionalen Belastungen.
- ✓ *Online-Überwachung und Aufsicht:* Behalten Sie im Auge, welche Online-Plattformen Ihr Kind nutzt, und überprüfen Sie gelegentlich seine Aktivitäten und respektieren Sie dabei die Privatsphäre Ihres Kindes und erklären Sie den Grund für Ihre Aufsicht.
- ✓ *Unterstützung und Hilfe:* Falls Ihr Kind Opfer von Cybermobbing wird, ermutigen Sie es dazu, offen darüber zu sprechen und unterstützen Sie Ihr Kind emotional und ermutigen Sie es, sich an Schulpersonal, Lehrer oder Beratungsstellen zu wenden.
- ✓ *Gemeinsame Lösungen finden:* Arbeiten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind daran, Lösungsstrategien zu entwickeln, um mit Cybermobbing umzugehen und ermutigen Sie es dazu, die Belästiger zu blockieren und gegebenenfalls Beweise zu sammeln.
- ✓ *Selbstbewusstsein stärken:* Fördern Sie das Selbstvertrauen Ihres Kindes und helfen Sie ihm dabei, ein gesundes Selbstbild aufzubauen und ermutigen Sie es dazu, seine eigenen Interessen und Fähigkeiten außerhalb des Online-Bereichs zu entwickeln.

Denken Sie daran, dass jedes Kind einzigartig ist und unterschiedliche Bedürfnisse hat. Die Checkliste dient als Leitfaden, um den Umgang mit Cybermobbing zu erleichtern, aber flexibles und individuelles Handeln ist oft notwendig.

#### Quellen:

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, URL: <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/kinder-und-jugend>;
- Bündnis gegen Cybermobbing, URL: <https://www.buendnis-gegen-cybermobbing.de/>;
- Handlungsansatz zur Prävention und Intervention von Cybermobbing, URL: <https://www.klicksafe.de/cybermobbing/>;
- Klicksafe: Ratgeber Cyber-Mobbing, URL: <https://www.klicksafe.de/materialien/ratgeber-cyber-mobbing>;
- Klicksafe: Was tun bei Cybermobbing, URL: <https://www.klicksafe.de/materialien/was-tun-bei-cybermobbing>;



#### Club Dialog e.V.

Lindower Str. 18,  
13347 Berlin

Projekt „Digi-Mee(h)r-Sicher  
schwimmen im Intern  
reloaded“

[www.digitalebildung-in-berlin.de](http://www.digitalebildung-in-berlin.de)  
[digitalebildung@club-dialog.de](mailto:digitalebildung@club-dialog.de)

#### Projektkoordinatorin:

Arina Kleimenicheva  
[kleimenicheva@club-dialog.de](mailto:kleimenicheva@club-dialog.de)

#### Projektkoordinatorin:

Anastasia Kradenova  
[kradenova@club-dialog.de](mailto:kradenova@club-dialog.de)

Das Projekt „DIGI-MEE[H]R – Sicher schwimmen im Internet reloaded“ wird vom Club Dialog e.V. durchgeführt und von der Senatsverwaltung für Justiz und Verbraucherschutz gefördert. Ziel des Projekts ist es, Kompetenzen von Grundschulkindern in digitalen Themen zu stärken und sie für Gefahren zu sensibilisieren.

