

# Cybermobbing

Das Wichtigste im Überblick

## Was ist Cybermobbing?

Unter Cybermobbing (Cyberbullying) versteht man das absichtliche Beleidigen, Bedrohen, Ausgrenzen, Blossstellen oder Belästigen anderer mithilfe moderner Kommunikationsmittel.

Mit folgenden drei Kriterien lässt sich beurteilen, ob es sich um Cybermobbing im engeren Sinn handelt. Cybermobbing umfasst

1. die bewusste Absicht zur Schädigung einer Person
2. wiederholtes und systematisch schädigendes Verhalten über eine längere Dauer
3. Kräfteungleichgewicht zwischen Täter und Opfer (das Opfer kann sich nicht selbst wehren)

## Welche Formen sind bei Cybermobbing häufig?

- Peinliche oder intime Aufnahmen z. B. auf Facebook oder YouTube stellen
- Streuen von Gerüchten oder manipulierten Fotos
- Aktionen im Internet (z. B. in Foren, Diskussionen) unter einer fremden, «gestohlenen» Identität (Fake-Profil)
- Ausschliessen der Opfer aus sozialen Netzwerken, Onlinegruppen oder Computer-Game-Teams
- Erstellen und Betreiben von Hassgruppen
- Unerwünschter wiederholter Kontakt via Handy oder SMS, Aufgeben von Internet-Inseraten im Namen und mit Telefonnummer des Opfers u. Ä. (Cyberstalking)
- Versenden von Nacktbildern gegen den Willen des Opfers (Sexting)
  - Absichtliches Filmen einer (echten oder gestellten) Schlägerei bzw. eines Übergriffs inkl. Hochladen des Videos ins Internet (Happy Slapping)

## Welches sind Gründe für Cybermobbing?

Wichtige, von den Tätern genannte Gründe und Auslöser sind

- eine schon länger vorhandene Vorgeschichte (z. B. ungelöste Konflikte im Team zu Themen wie Streber, Aussenseiter);
- Rache für tatsächliche oder vermeintlich schlechte Behandlung oder Bewertung durch andere (Peers, Leiter, Teammitglieder);
- interkulturelle Jugendkonflikte verschiedener Nationalitäten; Veränderungen im Team;
- fehlendes Unrechtsbewusstsein (fehlende Empathie);
- fehlendes Wissen um gesetzliche Regelungen, die auch im Internet gelten;
- Spass, Langeweile; die irrije Meinung, dass Mobbing und Cybermobbing «normal» sind;
- Überdecken von Versagerängsten; Angst, selbst zum Opfer von Cybermobbing zu werden;
- «cool» sein, Angebertum, Macht demonstrieren.

## Die «cool and clean»-Commitments

Mit dem Commitment «Ich verhalte mich fair» stelle ich mich gegen Mobbing jeder Art.

1. Ich will meine Ziele erreichen! (Jugendsport)  
Ich will an die Spitze! (Nachwuchsleistungssport)
2. Ich verhalte mich fair!
3. Ich leiste ohne Doping!
4. Ich verzichte auf Tabak!
5. Wenn ich Alkohol trinke, dann ohne mir und anderen zu schaden!
6. Ich ...! Wir ...! (eigenes Commitment)

## Welches sind wichtige Warnsignale?

- Plötzlich zerbrochene Freundschaften (insbesondere bei Mädchen), auffällige Veränderungen bei Gruppenzusammensetzungen
- Auffälligkeiten im Training oder in Trainingslagern (bei Zimmeraufteilung, Gruppeneinteilung)
- auffällig schlechtere sportliche Leistungen
- Verslossenheit, sozialer Rückzug oder Abtauchen in virtuelle Welten (inkl. Computer-games, Fantasiewelten)
- Gehäufte Absenzen (angegebene Gründe können sein: Schlafstörungen, Kopf-, Bauchschmerzen u. Ä.)



## Weiterführende Unterstützung

### Weiterlesen

Die Literaturangaben beziehen sich vor allem auf das Setting Schule.

- Schattenfroh S. (2013). Webcoach Cyber-Mobbing – Lehrerband. Stuttgart: Klett.
- Rack S. & Fileccia M. (2009). Was tun bei Cyber-Mobbing? Materialien für den Unterricht. Auch als Download verfügbar unter [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)
- Dambach K. (2011). Wenn Schüler im Internet mobben. Präventions- und Interventionsstrategien gegen Cyber-Bullying. München: Reinhardt.
- Jannan M. (2010). Das Anti-Mobbing-Buch. Gewalt an der Schule – vorbeugen, erkennen, handeln. Weinheim und Basel: Beltz.
- Huber A. (Hrsg.) (2011). Anti-Mobbing-Strategien für die Schule (inkl. CD). München: Carl Link.

### Einloggen

- [www.cybersmart.ch](http://www.cybersmart.ch)
- [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)
- [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch) (inkl. Datenbank mit Hilfsangeboten ganze Schweiz)
- [www.no-blame-approach.de](http://www.no-blame-approach.de)

### Hilfe holen

Weitere Informationen zu Fachstellen finden Sie unter: [www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch) > Information > Prävention



Zu Gunsten der Lesefreundlichkeit wurde bei Personenbezeichnungen häufig auf die weibliche Form verzichtet.

Swiss Olympic  
«cool and clean»  
Haus des Sports  
Postfach 606  
3000 Bern 22  
Tel. +41 31 359 72 27  
Fax +41 31 359 71 71  
[coolandclean@swissolympic.ch](mailto:coolandclean@swissolympic.ch)  
[www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)

Zusammenarbeit



Trägerschaft



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO  
Bundesamt für Gesundheit BAG

«cool and clean» wird vom  
Tabakpräventionsfonds  
finanziell unterstützt.