Internationaler Tag gegen Mobbing und Cybermobbing 05.11.2026

Thema des Monats Medienschutz November

So gehst du mit CYBERMOBBING um

Cybermobbing bedeutet, dass eine Person über digitale Medien gezielt verletzt, beleidigt, bloßgestellt oder ausgegrenzt wird.

Das kommt in sozialen Netzwerken, Websites, Foren, Games und Chats vor.

Cybermobbing ist häufig durch Wiederholung, gezielte **Verletzung und ein Machtungleichgewicht gekennzeichnet.**

BEISPIELE FÜR CYBERMOBBING

BELEIDIGEN
Hassnachrichten, Kommentare oder Sprachnachrichten

BLOßSTELLEN
Peinliche Bilder oder Videos verbreiten

AUSSCHLIESSEN
Personen absichtlich aus Gruppen oder Chats ausschließen

GERÜCHTE VERBREITEN
Lügen oder private Informationen weitergeben

FÄLSCHEN
Fake-Accounts, Bilder oder andere falsche Inhalte erstellen

Straftaten, die ein Teil von Cybermobbing sind:

Beleidigung § 185
Üble Nachrede § 186
Verleumdung § 187
StGB

Wenn du es beobachtest

Schau nicht weg

Auch wenn du dir nicht sicher bist, ob die Situation wirklich ernst ist, **hole dir Hilfe, um das einzuschätzen**.

Unterstütze

Schreib der betroffenen Person und zeige ihr: Du bist nicht allein.
Versuche zu helfen!

Melde

Auch wenn du dich nicht traust, aktiv einzugreifen, melde verletzende Inhalte auf der Plattform oder **bei einer Erwachsenen Person**.

Wenn du es erlebst

Sprich darüber

1

Erzähle einer vertrauten Person, einer Lehrkraft oder deinen Eltern, was passiert. **Du bist nicht allein, es gibt Hilfe**.

Beweise sichern

2

Bewahre Screenshots, Chatverläufe oder Beiträge als **Beweise** auf. Das kann helfen, wenn du den Fall meldest.

Blockieren und melden

3

Nutze die Funktionen der Plattform, um **beleidigende Nutzer zu blockieren und zu melden.**

Schütze deine Privatsphäre

4

Passe deine Kontoeinstellungen an, um zu bestimmen, wer dich kontaktieren oder dein Profil sehen kann.

Sei ein Vorbild im Netz

Mach nicht mit und like nichts, kommentiere nichts, **weiterleite es nicht.**

Achte auf einen positiven und freundlichen Umgang im Netz.

EIN KLICK KANN VIEL VERÄNDERN.

- Weiterleiten kann verletzen.
- Melden kann helfen.
- Zeig Haltung. Auch online.

Beratungsstellen

- Nummer gegen Kummer
- JUUUPORT
- bke-Jugendberatung
- jugendschutz@stadt.mainz.de

Haus des Jugendrechts Mainz
Landeshauptstadt Mainz