



# Körperliche und psychische Anzeichen

Wird eine Schülerin oder ein Schüler online gemobbt? Anders als bei „direktem“ Mobbing ist es für Lehrkräfte und Eltern schwieriger, Cybermobbing zu erkennen, da es sich im digitalen Raum abspielt. Dennoch gibt es allgemeine körperliche und psychische Anzeichen, die auf Cybermobbing hinweisen können und auf die Lehrkräfte und Eltern achten können. Werden diese Anzeichen früh erkannt, kann auch rechtzeitig etwas dagegen unternommen werden.

## Mögliche Anzeichen bei Opfern von Cybermobbing für Eltern

### Sozialer Rückzug

Opfer sind oft geistig abwesend, wirken verschlossen oder niedergeschlagen. Sie ziehen sich aus dem Freundeskreis und der Klasse zurück und erzählen nur wenig aus Schule und Freizeit. Sie vernachlässigen Hobbys oder fehlen häufig im Unterricht.

### Weniger Mediennutzung

Opfer sind nicht mehr (gerne) im Internet, z. B. in Social-Media-Angeboten. Sie wirken bedrückt oder verstört, nachdem sie auf ihr Gerät geschaut haben.

### Psychische Anzeichen und fehlende Motivation

Opfer sind in der Regel niedergeschlagen und verlieren ihre Fröhlichkeit. Sie können unter fehlendem Selbstvertrauen, Minderwertigkeitsgefühlen, Angst und Depressionen leiden (auch längerfristig). Häufig lassen die Schulleistungen nach. Oft verlieren sie auch das Interesse an Dingen oder geben Hobbys teils oder ganz auf.

### Kombination mit „direktem Mobbing“

Opfer, die gleichzeitig auch „direkt“ gemobbt werden, können mit Blessuren oder beschädigten Kleidungsstücken oder Gegenständen nach Hause kommen. Oft werden ihnen auch Geld oder Gegenstände abgenommen.

### Körperliche Beschwerden

Opfer können unter Schlafstörungen und Appetitlosigkeit leiden. Oft haben sie Konzentrations-schwierigkeiten. Auch Kopf- oder Bauchschmerzen können auftreten.

### Vermeidung der Thematik Mobbing

Opfer vermeiden Gespräche über ihr verändertes Verhalten oder reagieren genervt, gereizt oder mit Scham auf Nachfragen. Sie weichen dem Thema aus und spielen Verschlechterungen herunter.

## Cybermobbing erkennen und richtig einschätzen

Die meisten Opfer von (Cyber)Mobbing schämen sich. Daher kommt es oft vor, dass sie wahre Gründe für Unwohlsein, eine Verschlechterung der Schulnoten oder Fehlen im Unterricht verheimlichen oder Nachfragen ausweichen. Auch gereizte oder genervte Reaktionen sind möglich. Zudem wollen sie oftmals vermeiden, dass Beleidigungen wie gemeine Posts in Social-Media-Angeboten von Außenstehenden wahrgenommen werden. Häufig fürchten Sie zudem eine Verschlimmerung des Mobblings, falls bekannt wird, dass sie sich Hilfe geholt haben. Cybermobbing als solches zu erkennen ist demnach oft schwierig, weil sich die Opfer nicht als solche zu erkennen geben möchten. Es ist daher wichtig, sensibel und vorsichtig vorzugehen, wenn der Verdacht auf Cybermobbing besteht.



### Quellenangaben

---

klicksafe (2020): Ratgeber Cyber-Mobbing. Informationen für Eltern, pädagogische Fachkräfte und andere Interessierte, Internet: [www.klicksafe.de/fileadmin/cms/download/pdf/klicksafe\\_Materialien/Eltern\\_AllgemeinElternratgeber\\_Cybermobbing\\_01.pdf](http://www.klicksafe.de/fileadmin/cms/download/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_AllgemeinElternratgeber_Cybermobbing_01.pdf) [Stand: 01.06.2022]

Weißer Ring (2019): Wenn das Smartphone zur Hölle wird. Cybermobbing bei Jugendlichen. Tipps für Eltern & Lehrer, Internet: [weisser-ring.de/system/files/domains/weisser\\_ring\\_dev/downloads/wrbroschurecybermobbinglehrerelternrzdigital091019.pdf](http://weisser-ring.de/system/files/domains/weisser_ring_dev/downloads/wrbroschurecybermobbinglehrerelternrzdigital091019.pdf) [Stand: 01.06.2022]